سواک

از منظر اسلام و طب

مؤلف: ناصر خاوری



با مقدمه و تقریظ:

دکتر حسین تاجی
و
دکتر یاسر خمیسی

بسم الله الرحمن الرحیم

سواک

از منظر اسلام و طب

سرشناسه	: خاوری، ناصر، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: سواك از منظر اسلام و طب. مولف : ناصر خاوری.
مشخصات نشر	: مریوان: ئه وین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ص.: مصور.
شابك	: ۶۰۰۰۰ ریال: ۶-۱۸-۶۸۱۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع	: مسواك -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: دندان -- بهداشت
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۹س۲خ/۶/BP۲۳۲
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۴۴۴۰۸

انتشارات ئه‌وین

انتشارات ئه‌وین: کردستان- مریوان - انتهای خیابان مردوخ تلفن: ۳۲۲۶۶۶۴ ۰۸۷۵

www.awinbook.com Email: awin۹۸۰۴@gmail.com

عنوان:

سواک از منظر اسلام و طب

نویسنده: ناصر خاوری

صفحه‌آرایی: به‌رزان حسینی

طراح جلد: محسن سبحانی

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۰۰۰

شابک: ۶-۱۸-۶۸۱۴-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

● مرکز پخش: کردستان - سنندج- چهارراه شهدا - پاساژ عزتی

کتابسرای امام غزالی تلفن: ۲۲۵۶۱۰۰ ۰۸۷۱

سواک

از منظر اسلام و طب

مؤلف:

ناصرخاوری

با مقدمه و تقریظ:

شیخ دکتر حسین تاجی

و

دکتر یاسر خمیسی

انتشارات
ئه‌وین

تقدیم به:

- **پیامبر گرامی اسلام(ص)**
- **تمامی اساتید و شیوخ دلسوز مجتمع دینی گله دار**
- **همسر ارجمندم**
- **دوستان عزیز و صمیمی‌ام**

و

به آنکه سواک، سنت فراموش شده پیامبر صلی الله علیه و سلم **را احیا می کند.**

فهرست

عنوان — صفحه

مقدمه و تقریظ جناب شیخ دکتر حسین تاجی گله داری
مقدمه و تقریظ جناب دکتر یاسر خمیسی
مقدمه مولف
تعریف سواک در لغت واصطلاح:........ ۲۷
تعریف سواک در لغت :........ ۲۷
تعریف سواک در اصطلاح:........ ۲۸
تعریف اصطلاحی سواک از دیدمذاهب چهارگانه:........ ۲۸
تعریف سواک در مذهب حنفی:........ ۲۹
تعریف سواک در مذهب مالکی:........ ۲۹
تعریف سواک در مذهب شافعی و حنبلی:........ ۲۹
تعریف اراک:........ ۳۱
نام‌های درخت اراک:........ ۳۲
نام‌های سواک:........ ۳۳
طبقه بندی علمی درخت اراک(سواک) در کتب مختلف علمی گیاه شناسی:........ ۳۴
تاریخچه درخت اراک(سواک) :........ ۳۵

درخت اراک :.. ۳۶
محل رویش درخت اراک (سواک) :.. ۳۷
میوه درخت اراک:.. ۳۸
علّت نامگذاری درخت اراک به درخت مسواک:............................ ۳۹
سواک بهترین چوب برای مسواک کردن :................................... ۴۰
شیوه استخراج چوب درخت اراک(سواک) به عنوان مسواک:............... ۴۱
طریقه آماده سازی چوب اراک(سواک) به عنوان مسواک :............. ۴۴
روش ساده شده آماده کردن سواک :.. ۴۵
زمان آماده سازی دوباره چوب اراک(سواک) :................................ ۴۷
مشخصات سواک مناسب:... ۴۸
شیوه نگهداری سواک برای مدت طولانی:.. ۴۹
سواک در قرآن:.. ۵۲
سواک در احادیث:... ۵۶
خلاصه‌ای از ارزش و منافع سواک که در احادیث فـوق بـدان اشـاره شـده است:... ۹۵
اوقاتی که سوا ک کردن در آن مورد تأکید قرار گرفته است:............... ۹۷
سواک در کتاب طب النبوی امام ابن قیم جوزی رحمه الله:.................. ۹۸
الکباث (میوه درخت اراک) در کتاب طب النبوی امام ابن قیم:.......... ۱۰۳
منافع میوه درخت اراک:.. ۱۰۴
مهمترین مواد و ترکیبات موجود در درخت اراک:............................. ۱۰۶
خواص ترکیبات درخت اراک:.. ۱۰۸
مصارف درمانی درخت اراک:.. ۱۱۱
خواص درمانی میوه درخت اراک.. ۱۱۲
خواص درمانی ساقه وبرگ درخت اراک:.. ۱۱۳
خواص درمانی پوست وریشه درخت اراک:....................................... ۱۱۴

خواص درمانی چوب درخت اراک:.. ۱۱۵
رابطه سواک با سلامتی کل بدن:... ۱۱۶
پیشگیری از روند افزایش بیماری دیابت با سواک کردن:..................... ۱۱۷
سواک کردن در مدت بارداری برای زنان سبب جلوگیری از خونریزی لثه می‌شود :.. ۱۱۷
حفظ سلامتی دهان ودندان با سواک از دیابت حاملگی و زایمان زودرس جلوگیری می کند:.. ۱۱۹
سواک کردن و کاهش بیماری‌هایی معده، گوش، بینی و کلیه :......... ۱۲۰
نقش سواک در سفید کردن دندان‌هایی که تغییر رنگ داده‌اند:......... ۱۲۱
نقش سواک در پیشگیری پوسیدگی دندان:.................................. ۱۲۱
سواک کردن سبب جلوگیری از عقب نشینی اتصالات لثه از بافت سخت می‌شود:.. ۱۲۲
سواک بازدارنده بیماری‌های پریودنتال:....................................... ۱۲۵
نقش سواک در تمییز کردن و مسواک زدن دندانهای ایمپلنت و براکت‌های اردتودنسی:.. ۱۲۷
علت سالم و سفید بودن دندان مردم برخی از کشورهای عربی:......... ۱۲۸
نقش سواک در رفع بوی نامطبوع دهان:...................................... ۱۲۹
نقش سواک کردن زبان در خوش بو شدن دهان و حذف کردن باکتری ها:... ۱۲۹
استعمال سواک سبب افزایش اشتها می‌شود:................................ ۱۲۹
سواک باعث صاف و روان شدن صدا و بهتر ادا کردن جملات می‌شود: ۱۳۰
سواک کردن موجب کاهش ریزش مو می‌شود:................................ ۱۳۰
نقش سواک در کاهش سکته قلبی:... ۱۳۱
بکارگیری سواک سبب کاهش سکته مغزی می‌شود:........................ ۱۳۲

سواک سپری برای جلوگیری سرطان دهان :.. ۱۳۳
سواک کردن آرامش روانی را در پی دارد:.. ۱۳۴
سواک سبب زیبایی و سالم شدن پوست می‌شود:.. ۱۳۵
پاکی دهان و دندان با سواک، مانع اختلالات تنفسی می‌شود:............ ۱۳۵
سواک کردن از خشکی دهان در دوران یائسگی جلوگیری می‌کند:.... ۱۳۶
مقایسه سواک با مسواک‌های مصنوعی(پلاستیکی) :............................ ۱۳۷
مقایسه کارایی سواک با مسواکهای مصنوعی در پیشگیری از پوسیدگی دندان: ۱۳۷
اثرات استفاده ازسواک و مسواک مصنوعی برمیزان پلاک دندانی:....... ۱۳۹
سواک مورد توصیه شده در گردهمایی پژوهش‌های دندان در آمریکا: ۱۴۰
تاثیر سواک در اقتصاد برخی از شرکتها و اشتغال زایی:.................... ۱۴۱
فراورده‌های ساخته شده از چوب درخت اراک:.. ۱۴۳
خمیر دندان پرسیکا:.. ۱۴۳
خمیر دندانsatakan:.. ۱۴۳
خمیردندان Reelu Hamdard:.. ۱۴۳
خمیردندان Neem Tooth Paste :.. ۱۴۳
خمیردندانquail meswak:.. ۱۴۳
خمیر دندان البرکه، خمیر دندان مسواک حلال، :................................ ۱۴۴
خمیر دندان سواک، miswak. f:.. ۱۴۴
خمیر دندان سواکmiswak. f ضد پوسیدگی:.................................... ۱۴۵
خمیر دندان سواکmiswak. f ضد جرم وسفیدکننده:.......................... ۱۴۵
خمیر دندان سواکmiswak. f با فلوراید فراوان:.................................. ۱۴۶
خمیر دندان و پودرهای فلورایددار سواک:.. ۱۴۶
پودر سواک:.. ۱۴۷
دهانشویه‌ی سواک. اف، miswak. f:.. ۱۴۸

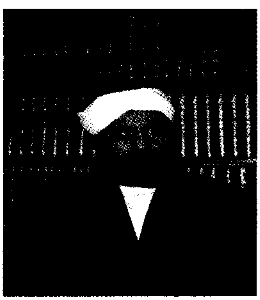
قطره دهان شویه پرسیکا:.. ۱۴۸
بومادران درخت اراک (سواک) نعناع.. ۱۴۸
موارد مصرف قطره پرسیکا :.. ۱۴۹
تفاوت دهانشـویه سـاخته شـده از سـواک (دهانشـویه پرسـیکا) بـا دیگـر دهانشویه‌های مصنوعی و شیمیایی:.. ۱۵۰
کاهش و درمان ژنژیویت با استفاده از ترکیبات سـواک موجـود در دهـان شویه‌ی پرسیکا:.. ۱۵۱
حذف پلاک دندانی وکاهش و درمان خونریزی لثه بـا اسـتفاده از خـواص سواک موجود در دهان شویه‌ی پرسیکا:.. ۱۵۱
تأثیر دهانشویه‌ی حاوی مواد چوب درخت اراک بربهبود استئوماتیت آفتی عود کننده:.. ۱۵۳
اثرات دهانشویه‌ی ساخته شده از چوب اراک بر بیماران ارتودنسی:.... ۱۵۴
اثرات خمیر دندان ساخته شده از چوب اراک بر کـاهش پـلاک دنـدانی و بهبود بیماریهای لثه ای:... ۱۵۴
بررسی آزمایشگاهی اثرات خمیردندان حاوی عصاره سـواک ـ مـریم گلـی وکاسنی بر باکتریهای پلاک دندانی:.. ۱۵۶
آیا مصرف دهان‌شویه‌های ساخته شده از سواک که حاوی فلوراید موجـود در سواک هستند، برای جلوگیری از پوسیدگی دندان موثر است؟...... ۱۵۷
عصاره چوب درخت اراک دهان شویه ایی بی خطر برای زنان باردار:. ۱۵۷
شیوه صحیح سواک زدن:.. ۱۵۸
شیوه صحیح گرفتن سواک:... ۱۵۸
مدت زمان انجام سواک کردن دندان:... ۱۵۹
تکرار دفعات سواک زدن در شبانه روز:.. ۱۶۰
موضع‌هایی که در سواک زدن نباید فراموش شود:.......................... ۱۶۰
تحقیقات و بررسی‌های علمی درباره سواک:.................................. ۱۶۱

سواک در طب سنتی:.. ۱۶۷
چند برنامه تلویزیونی درباره سواک :... ۱۶۸
فضل سواک : دکتر نبیل العِوَضی.. ۱۶۹
برنامه «و ما ینطق عن الهوی» توسط دکتر زغلول نجار:...................... ۱۷۲
چند داستان درباره چوب درخت اراک(سواک) :................................ ۱۷۳
داستانی درباره سواک درجنگ فسطاط:.. ۱۷۵
اقرار دکتر رودات مدیر میکروبیولوژی دانشگاه روستوک آلمان درباره
عظمت چوب درخت اراک: ۱۷۶
سخن پایانی:... ۱۷۸
فهرست منابع:.. ۱۷۹

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه و تقریظ جناب شیخ دکتر حسین تاجی گله داری (حفظه الله)

الحمد لله رب العالمین و الصلاة و السلام علی سید المرسلین نبینا محمد و علی اله و صحبه اجمعین.



دین اسلام دین کامل و شامل است که برای هر زمان و مکانی صلاحیت و شایستگی دارد، همان گونه که قرآن کریم معجزه است سنت رسول الله صلی الله علیه و اله وسلم نیز معجزه و از جانب خداست.

آیین مبین اسلام از آنجایی که از جانب خداوند نازل شده است به تمام جوانب زندگی بشر اهمیت داده است، صحت و بهداشت از اموری است که در قرآن کریم و سنت رسول خدا صلی الله علیه و اله وسلم در باره‌ی آن سفارشات بسیاری شده است.

رسول خدا صلی الله علیه و اله و سلم پیش از هزار و چهارصد سال امتش را به "مسواک زدن" ترغیب و تشویق فرموده‌اند و نیز فرموده‌اند مسواک زدن باعث پاکیزگی دهان و خشنودی پروردگار است.

اگر ما به ترکیبات شیمیایی "سواک"، (یا همان چوب اراک) توجه

کنیم پی خواهیم برد که چرا رسول گرامی صلی الله علیه و اله و سلم این درخت را بین سایر درختان انتخاب فرموده است.

امروزه تحقیقات آزمایشگاهی ثابت کرده است که "سواک" شامل مواد طبیعی فراوانی است که فوائد طبی بسیار دارد.

از جمله می‌توان "تانن" نام برد که از خون ریزی لثه جلوگیری می‌کند، همچنین ماده‌ی "کلر" و سیلیکان (سیلیکا) که به پاکیزگی دندان و حفاظت و نگهداری مینای دندان کمک می‌کند.

همچنین "چوب مسواک" نسبت بسیار زیادی از فلوراید را در بر دارد، همچنین سرشار از ویتامین بخصوص ویتامین (ج) است که برای تقویت لثه‌ها بسیار مفید است.

از مواد مفید دیگری که در این چوب "چوب مسواک" یافت می‌شود ماده‌ی گوگرد است که برای از بین بردن و جلوگیری از رشد باکتریها در دهان بسیار مفید است.

ناگفته نماند همانگونه که استفاده از مسواک باعث سفت شدن لثه‌ها ومضبوط شدن دندان‌ها و سفید شدن آنها می‌گردد؛ از بسیاری از بیماری‌ها نیز جلوگیری بعمل می‌آورد .

در تحقیقات علم پزشکی به اثبات رسید که استفاده از چوب سواک از رشد سلول‌های سرطانی در دهان جلوگیری می‌کند.

فرد مسلمان نماز می‌خواند و با خدای خویش راز و نیازمی کند، همچنین کلام پروردگار(قرآن کریم) را تلاوت می‌کند؛ پس لازم است که دهانش پاک و مطهر باشد و بهترین وسیله‌ی آن "مسواک" است که رسول گرامی صلی الله علیه وآله وسلم ارشاد فرموده‌اند: « مسواک باعث

پاکیزگی دهان وخشنودی پروردگار است»

بنابراین مسواک زدن در همه‌ی اوقات شبانه روز مستحب است؛اما در برخی اوقات تاکید بیشتری شده است، مانند:

- هنگام وضو گرفتن
- هنگام نماز
- وقت ورود به منزل
- هنگام بیدار شدن از خواب
- هنگام ورود به مسجد
- هنگام تلاوت قرآن کریم
- وقتی که انسان احساس کند بوی دهانش تغییر کرده است.

کتابی که در پیش رو دارید بهترین و شامل ترین کتاب در این زمینه؛ یا بهتر بگویم دایرة المعارفی است درباره سواک به زبان فارسی که برادر ارجمند آقای ناصر خاوری جمع آوری و تالیف نموده‌اند.

برای اینکه بیشتر به فوائد سواک پی ببریم لازم است که این کتاب ارزشمند را به دقت مطالعه کنیم و بخوانیم.

بنده در این مقدمه هرچه بخواهم در مورد سواک سخن بگویم آقای خاوری زحمت آن را کشیده و ذکر نموده‌اند.

قابل ذکر است که نویسنده‌ی جوان، آقای خاوری با اعتماد به روایات صحیح نبوی و همچنین با استفاده از کتاب‌های مختلف فقهی و ذکر آرای فقهای امت اسلامی کتابش را مزّین وزیبا ساخته است، و سعی کرده‌اند که کلیه‌ی جوانب دینی و اخروی مسواک را بررسی نمایند،همچنین فوائد و خواص طبی آن را نیز بر اساس تحقیقات علم نوین پزشکی جمع آوری

و بررسی نموده‌اند و مطالب جالب و مفیدی را بـه شـما خوانـنده محتـرم تقدیم نموده است. امید است که این کتاب مورد استفاده‌ی همگـان قـرار بگیرد.

در پایان از خداوند مسئلت دارم که به مؤلف محترم توفیق روز افـزون عنایت بفرماید. و آخر دعوانا ان الحمدلله رب العالمین.

خادم العلم و العلماء

دکتر حسین تاجی گله داری- امارات (شارجه)

۱۷صفر۱۴۳۴هـ برابر با ۱۰ دی ماه ۱۳۹۱

مقدمه و تقریظ جناب دکتر یاسر خمیسی



اسلام همانگونه که از هر نظر کامل است در زمینه بهداشت دهان و دندان نیز مکتبی است که به جای آوردن رهنمود هایش در این زمینه، بطور قطعی متضمن صحت کامل دهان و دندان می‌شود و حتی رعایت نمودن دستورات اسلامی در این باب از بیماری‌هایی صعب العلاجی نیز پیشگیری می‌کند. یکی از توصیه‌های مکتب اسلام بکاربردن سواک در بهداشت دهان و دندان است؛که علم نوین نیز بدان اقرار نموده است. لذا برای آگاهی در این زمینه که تلفیقی بین توصیه‌های اسلام و علم نوین باشد نیاز به کتابی مستقل در این زمینه بود، که کتاب حاضر تلاش مجدانه محقق و پژوهشگر ارجمند جناب آقای ناصر خاوری می‌باشد و در این زمینه در حد خود جوابگوی نیاز فوق الذکر می‌باشد. این کتاب تحقیقی است درباره چند آیه قرآنی و احادیثی از پیامبر اسلام صلّی الله علیه و سلّم که آگاهی‌ها و توجیهات حدیثی سواک را تبیین نموده و علاوه بر آن تفسیر علمی احادیث و تطبیق آنها با دستاوردهای علمی نوین نیز وجه خاصی به کتاب بخشیده است که خواننده با مطالعه آن به عظمت توصیه‌های

پیامبر اسلام صلّی الله علیه و سلّم پی می‌برد و همچنین به آگـاهی‌هـایی در زمینه بهداشت دهان و دندان با چوب سـواک دسـت مـی‌یابـد. بـدین ترتیب لازم است توصیه‌ها و رهنمودهای این کتاب در بهداشـت دهـان و دندان رعایت شود، بدین سبب که مورد تأیید دین و علم روز می‌باشد.

دکتر یاسر خمیسی گله‌داری

ایمپلنتولوژیست، جراح لثه، دندانپزشک زیبایی فلوشیپ ایمپلنت‌هـای دندانی(کاشت ثابت دندان در فک) و جراحی پیوند استخوانی فک و لثه از AAIDآمریکا-عضو انجمن بین المللی ایمپلنتولوژی آمریکـا ICOIدارای گواهینامه ایمپلنت از سویس- ZIMMERآلمان و IDI فرانسه

مقدمه مؤلف

إنّ الحمد لله نحمده و نستعینه و نستغفره و نعوذ بالله من شرور أنفسنا و سیّئات أعمالنا، من یهده الله فلا مضلّ له و من یضلل فلا هادی له، و أشهد ان لا اله الاّ الله وحده لا شریک له و أشهد أنّ محمّداً عبده و رسوله.

براستی که ستایش فقط از آن خداوند است، او را سپاس می‌گوییم و از وی آمرزش می‌طلبیم و از بدیهای نفس و اعمال ناپسند خویش، به او پناه می‌بریم؛ هرکس خدوند او را هدایت کند، دچار گمراهی نمی‌شود و هرکس که خداوند او را گمراه کند هیچ هدایت گری پیدا نمی‌کند.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اتَّقُواْ اللّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلاَ تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ﴾ (آل عمران: ۱۰۲)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید آن چنان که باید از خدا ترسید از خدا بترسید (و با انجام واجبات و دوری از منهیّات گوهر تقوا را به دامان گیرید) و شما (سعی کنید غافل نباشید تا چون مرگتان به ناگاه در رسد) نمیرید مگر آن که مسلمان باشید».

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاء وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي تَسَاءلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (نساء۱)

«ای مردمان! از (خشم) پروردگارتان بپرهیزید. پروردگاری که شما را از یک انسان بیافرید و (سپس) همسرش را از نوع او آفرید، و از آن دو نفر مردان و زنان فراوانی (بر روی زمین) منتشر ساخت. و از (خشم) خدایی بپرهیزید که همدیگر را بدو سوگند می‌دهید و بپرهیزید از این که پیوند خویشاوندی را گسیخته دارید (و صله رحم را نادیده گیرید) ، زیرا که بیگمان خداوند مراقب شما است (و کردار و رفتار شما از دیده او پنهان نمی‌ماند)».

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا*يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَن يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ (الأحزاب ۷۰-۷۱)

« ای مؤمنان ! از خدا بترسید(و خویشتن را با انجام خوبیها و دوری از بدیها از عذاب او در امان دارید) و سخن حق و درست بگوئید. در نتیجه خدا (توفیق خیرتان می‌دهد و) اعمالتان را بایسته می‌کند و گناهانتان را می‌بخشاید. اصلاً هر که از خدا و پیغمبرش فرمانبرداری کند، قطعاً به پیروزی و کامیابی بزرگی دست می‌یابد».

و اما بعد:

آموزه‌ها و فرامین الهی در قالب دین آسمانی در طول تاریخ پیروان راستین خود را به پاکی روح و جسم، که از ویژگی‌های و خصایص اصلی و اساسی و بارز فطرت بشریست دعوت نموده است. دین تام وکامل اسلام نیز به عنوان یک پیام و نظام خداوندی مانند پیام (دین) پیامبران پیشین از این قاعده مستثنی نیست و همواره در رهنمودهایش آدمی را به این امر مهم سفارش کرده است و توجه کافی را به آن مبذول داشته ؛زیرا که

دینی کامل و مورد رضایت از جانب خدای متعال است و خداوند بر همین مبنا در تمامی شئونات حیات بشری برنامه و قانونی پایه گذاری نموده که با فطرت و سرشت بشری سازگاری و همخوانی داشته باشد تا جامعه انسانی به حد اعلای خود که همان پاکی روح و جسم است، برسد. پس لازمه چنین دینی این است که پیام رسانش صلّی الله علیه و سلّم آنچه را که خداوند به عنوان فطرت و سرشت انسانی قرار داده از ویژگی‌های ممتاز رفتاری خویش قراردهد؛ چراکه سنت الهی اینگونه اقتضاء می‌کند که پیامبران مبعوث شده به فطرت انسانی، در حد اعلای خود جامه عمل بپوشانند و به طور عملی در انجام آن کوشا باشند. سنت الهی مذکور توسط رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم به بهترین نحو عملی شد گواه این ادعا هم سیره مبارک پیامبر عظیم الشان است که با نگاه و گذری بر زندگی آن بزرگوار صلّی الله علیه و سلّم پی بداین مطلب برده خواهد شد که همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی روزمره اشان حاوی نکات ظریف مورد دقت بهداشتی که همان پاک نمودن جسم و تن برای دست یافتن و رسیدن به بهتر پاک کردن روح است، دیده می‌شود. از جمله موارد و ویژگی‌های برجسته و واضح بهداشتی جسم و بدن که رسول خدا صلی الله علیه سلم بطورپیوسته و مداوم انجام می‌دادند، نظافت و رعایت نمودن بهداشت دهان و دندان با چوب درخت اراک یا همان سواک بود. که عمل سواک کردن نیز خود از جمله فطرت و سرشت انسانی بشمار می‌آید. بنابراین سواک در دین اسلام دارای ارزش بسیار زیادی و مورد توجه فوق العاده قرار گرفته است به همین دلیل رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم در زندگی خویش نقش و اهمیت بسزایی به آن داده‌اند. سواک آنچنان از

منظر پیامبر صلّی الله علیه و سلّم درخور توجه و قابل اهمیت بوده که در موارد مکرر و متعدد و به مناسبتهای مختلف در طول شبانه روز مورد استعمال آن بزرگوار صلّی الله علیه و سلّم قرار گرفته است و انجام چنین عملی در حالی بوده که شبه جزیره عربی در جاهلیت خود سیر می‌کردند. پیامبرصلی الله و علیه وسلم در زمان جاهلیت شبه جزیره عرب، آنقدر به بکارگیری سواک اهتمام ورزیده‌اند که زبانزد عام و خاص عصر جاهلیت و دوران حاضربوده و هست و اما با مراجعه به کتب حدیث و سیره نبوی، احادیث و داستان‌های فراوان و متعددی در رابطه با سواک مشاهده می‌شود که در اعماق هر کدام از این احادیث و روایات به اهمیت و ارزش معنوی أخروی و سلامتی فردی، اجتماعی دنیوی آن اشاره شده است. برای پی بردن به اهمیت و ارزش سواک در دیدگاه اسلام همین کافی است که در کتب احادیث و مورد اعتماد اهل سنت و جماعت بیش از یکصد و بیست حدیث و روایت در زمینه بهداشت دهان و دندان بوسیله چوب درخت اراک(سواک) آمده است که در بیشتر این کتابها ابواب مستقل و جداگانه‌ای به سواک و اهمیت آن اختصاص داده شده که مضمون و محتوای اکثر این احادیث و روایات، بر نقش موثر وسودمند سواک برای کسب ثواب اخروی و حفظ و نگهداری سلامت دهان و دندان و لزوم توجه و استعمال آن توسط مسلمانان تاکید شده است. هر کدام از این احادیث به مناسبتهای گوناگون توسط شخص پیامبر صلّی الله علیه و سلّم به صورت عملی انجام گرفته و یا به آن اشاره و توصیه ایی نموده‌اند. که البته گاه این سفارشات و توصیه‌ها به بکارگیری چوب درخت اراک(سواک) در قالب کلماتی همچون: سنت، امر و. . . بیان شده‌اند.

پیامبرصلّی الله علیه و سلّم بیش از چهارده قرن قبل، از اهمیت این چوب برای کسب رضایت خداوند و پاکی دهان ودندان سخن گفته و دستورالعمل‌هایی نیز که خود عملاً اجرا نموده‌اند، مبنی بر مصداق مطلب فوق، صادر کرده‌اند و حقیقتاً که انسان شگفت زده می‌شود که چرا در کلام و سیره رهبر یک مکتب آسمانی به ابزار مسواک زدن دندان که همان سواک است آنقدر اهتمام ورزیده شده، در حالی که در شبه جزیره عربی انواع و گونه‌هایی از درختان و گیاهان دیگر وجود داشته است که هر کدام از آنها شاید توانایی اینکه به عنوان مسواکی مورد استفاده قرار گیرد را داشته ؛پاسخ این سوال در خود کلام پیامبر صلّی الله علیه و سلّم یافته می‌شود آنجا که فرمودند: «السواک مطهره للفم، مرضاه للرب»[1] «سواک ابزار(و وسیله) پاکیزگی دهان (و دندان) و موجب رضایت و خشنودی پروردگار است». رضایت خداوند و پاکی دهان و دندان(که سبب سلامتی و صحت کل بدن می‌شود) آرزو و خواسته سرشت هر انسان پاک سرشتی است چرا که سودمندی دنیا و آخرت را در پی دارد. با توجه به چنین موضوعی مهم که استعمال سواک موجب جلب خیر و نفع در دنیا و آخرت می‌شود، در این نوشتار سعی بر آن شده سواک از منظرگاه دین و علم روز مورد بررسی قرار گیرد تا پس از تبیین و بررسی احادیث واردشده در باب سواک و همچنین بیان نمودن برخی از مسائل علمی پزشکی کشف شده مربوط به درخت ارک(سواک) توسط پزشکان،

---

۱. الدارمی فی سننه فی الصلاه و الطهاره باب السواک مطهره للفم (۶۹۰) ۱/۱۴۰و ۶۸۴- و ابن ابی شیبه ۱/۱۶۹- و ابن حبان فی صحیحه (۱۴۳) ۲/۲۰۱/ و (۱۰۵۳و ۱۰۵۶و۱۰۶۷) ۳/۳۴۸- و الطبرانی فی الاوسط ۱/۱۹۶-عند النسائی فی الطهاره باب الترغیب فی السواکاحمد فی المسند ۱/۳و ۱۰/(۷و۶۲) -مجمع الزوائد۱/۲۲۰

محققان ودانشمندان معاصر در نقاط مختلف جهان که همگی دال بر اثبات حقانیت رهنمودهای پیامبر صلی الله علیه وسلم بر بکارگیری واستعمال همیشگی سواک است و همچنین دلایلی برای اثبات حقانیت و صدق پیامبری خاتم پیامبران سیدنا محمد صلی الله وعلیه وسلم می‌باشد. تا این حقیقت بر همگان بهترآشکار شود که پیامبر صلی الله وعلیه وسلم آنچه را که گفته وحی از جانب پروردگار بوده است همانطور که آیات ۳ و ۴ سوره نجم چنین چیزی را بیان می‌دارد: ﴿وَ مَا يَنطِقُ عَنِ الهَوى إن هُو إلّا وَحيٌ يُوحَى﴾«و (پیامبرصلی الله علیه وسلم) از روی هوی و هوس سخن نمی‌گوید این نیست جزآنچه به او وحی می‌شود (و به جز وحی چیزی نمی‌گوید».

به امید اینکه نوشتار حاضر سبب بیداری و از بین بردن بی خبری و ناآگاهی مسلمانان از این امر بزرگ شود و هر مسلمانی در هر سن وسال، در هر پست و مقام ودر هر جای این کره خاکی با افتخار و مباهات سواکی در جیب خود قرار داده و مسواک کردن با چوب اراک را در عصر تکنولوژی و پیشرفت علم سبب عقب افتادگی نداند، بلکه با شهامت و افتخار در طول شبانه روز از آن استفاده کند، چه بسا که این غفلت و کوتاهی که برای سواک صورت گرفته با آغاز نمودن به بکارگیری سواک و قرار دادن آن در برنامه زندگی تا حدودی جبران شده و از منافع معنوی و دنیوی آن بهره‌ای برده باشند و همگام با زنده کردن این سنت بزرگ نبوی نقشی در احیای قسمتی از سنت مؤکد پیامبر صلی الله علیه وسلم که همان سواک کردن است را داشته باشند، و به امید اینکه هر شخص مُعرِّف این هدیه بزرگ و ارزشمند نبوی به نزدیکان، دوستان و آشنایان

خود باشد تا همگان از سودمندیهای سواک بهرهایی برده باشند.

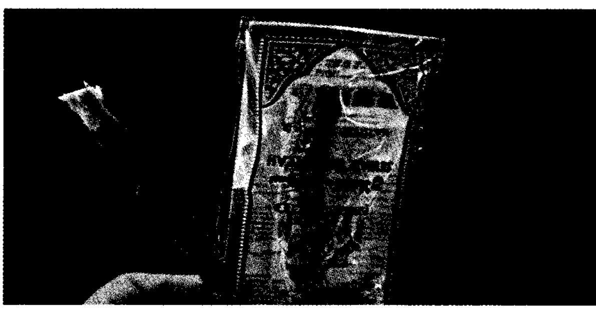
جای دارد که از استاد بزرگوار جناب شیخ دکتر حسین تاجی گله داری حفظه الله و جناب دکتر یاسر خمیسی حفظه الله که بازخوانی و بررسی مسائل دینی و علمی کتاب را بر عهده گرفتند، تشکر و قدردانی نمایم وهمچنین تشکر و سپاس خود را به حضور جناب ماموستا علی رحمانی حفظه الله که مسئولیت پخش کتاب را قبول نمودند؛ تقدیم دارم و طول عمر با عزت و سربلندی و موفقیت این عزیزان را در تمامی اموراتشان از خداوند عزوجل در خواست می‌نماییم.

درپایان از خالق مهربان و یکتای بی همتای خویش عاجرانه مسئلت دارم که اجر این کتاب را توشه ایی برای روز آخرتم قراردهد و در زمره کارهای پسندیده ونیک، مقبول بدارد و به این امید که سبب رساندن منافعی به خوانندگان داشته باشد.

ناصرخاوری

کردستان ـ مریوان

تعریف سواک در لغت و اصطلاح:



تعریف سواک در لغت:

(السِواک) به کسره حرف سین برای مصدر به معنی سواک زدن است و نیز به معنای چوب دندان، چوب دندان مال، مسواک، یـا همـان آلـت و وسیله‌ی مسواک زدن که برای مذکر ومؤنث هم می‌آید و جمع آن سُوُکٌ است، مانند: کِتاب و کُتُبٌ . و نیز به معنای دَلکُ است و دَلکُ هم معنـای مالیدن را می‌رساند؛بنابراین سواک به وسیله ایی کـه بـر دنـدانها مالیـده می‌شود، اطلاق می گردد.[1]

---

۱. صحیح فقه السنه و ادلته و توضیح مذاهب الائمـه، ابومالـک کمـال بـن السـید سـالم، المجلـد الاول، ص۸۵صحیح مسلم بشرح النووی ج ۳کتـاب الطهـاره بـاب السـواک ص۱۱۰ ـ فقـه السـنه السیدسـابق

تعریف سواک در اصطلاح:

سواک در اصطلاح نیز به بکار بردن چوب درخت یا چیزی (خشنِ) شبیه به آن برای پاک نمودن دهان و دندان و اطراف آن از هرگونه زردی و بویی و یا هر چیزی غیر از آن؛ برای کسب ثواب و پاداش اخروی و همچنین به منظور برطرف کردن تغییر بوی دهان و دندان و مواردی از این قبیل گفته می‌شود؛ به عبارتی دیگر: (السِواک) به انجام دادن کاری اطلاق می‌گردد، آن کار هم مسواک زدن و تمیز کردن دهان و دندانها است با چوب یا شاخه کوچک برگرفته از درخت اراک، که این چوب یا شاخه کوچک را سواک (مسواک) گویند و در وقت نماز و غیر آن بر دندانها مالیده می‌شود.[1]

تعریف اصطلاحی سواک از دید مذاهب چهارگانه:

تعاریف زیادی درباره سواک ارائه گردیده که هر کدام قابل توجه و ارائه دادن می‌باشند اما تعاریفی که درمذاهب چهارگانه بیان شده کامل تر و جامع تر و در عین حال نزدیک به هم می‌باشند. به همین جهت تعاریفی که در کتب مذاهب چهارگانه آمده شده بیان می‌گردد:

ج۱کتاب الطهاره ص۴۲-سبل السلام شرح بلوغ المرام من جمع أدله الاحکام ج ۱کتاب الطهاره باب الوضوء ص ۵۷-برهان قاطع ج۲ص ۱۱۸۲-فرهنگ فشرده سخن ج ۲ ص ۱۳۳۸ -البیان فی مذهب الامام الشافعی ج ۱ کتاب الطهاره باب السواک ص۸۹ -مختارالصحاح ص ۱۵۷

۱. مغنی المحتاج ج۱کتاب الطهاره باب الوضوء ص۹۶ ـ فقه السنه ج ۱کتاب الطهاره سنن الوضوء ص۴۲ -الفقه الاسلامی و أدلته، د وهبه الزحیلی ج ۱ ص ۴۵۴ -سبل السلام شرح بلوغ المرام من جمع أدله الاحکام ج ۱کتاب الطهاره باب الوضوء ص ۵۷-صحیح مسلم بشرح النووی ج ۳کتاب الطهاره باب السواک ص۱۱۰

تعریف سواک در مذهب حنفی:

«أنه اسم لخشبة معينة للاستياک سواک»[۱]

نامی برای چوبی معین و مشخص شده است و برای مالیدن و مسواک زدن(بر دندانها) است.

تعریف سواک در مذهب مالکی:

« أنه استعمال عود أو نحوه فی الأسنان لاذهاب الصفرة والريح»[۲]

بکار بردن چوبی یا چیزی شبیه به آن در دندانها برای از بین بردن زردی وبوی (نامطبوع) دندانهاست.

تعریف سواک در مذهب شافعی و حنبلی:

«أنّه استعمال عود أو نحوه في الأسنان لاذهاب التغير ونحوه {كأشنان}». [۳]

بکاربردن چوبی یا شبیه به آن برای از بین بردن هر تغییری که در دندان‌ها ایجاد شود ویا هر چیز دیگری که بر (دهان و) دندان روی دهد.

از تعاریف مذکور چنین استنباط می‌شود که تعریف سواک در مذهب شافعی و حنبلی از تعریف مذهب مالکی و حنفی جامع تر و گستردگی بیشتری را دارد، چرا که در تعریف مذهب حنفی سواک فقط نامی برای چوبی مشخص و منتخب شده و برای سواک کردن یاد شده، تعریف

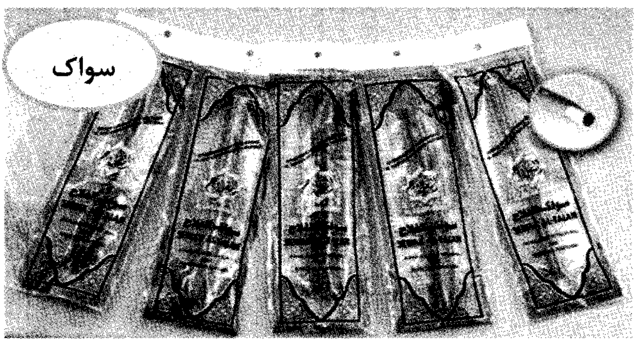
---

۱. (العناية شرح الهداية المطبوع مع شرح فتح القدير ۲۴/۱) به نقل از احکام السواک، د. عبدالله بن معتق السهلی : ناصر خاوری

۲. مواهب الجليل ۲۶۴/۱، به نقل از احکام السواک، د. عبدالله بن معتق السهلی مترجم: ناصر خاوری

۳. کشاف القناع ۷۰/۱ به نقل از احکام السواک، د. عبدالله بن معتق السهلی، مترجم: ناصر خاوری

سواک در مذهب مالکی هم نسبت به تعریف احناف مقداری بازتر می‌باشد و آن هم بدان خاطر که پس از معرفی نمودن آلت چوبی سواک بیان نموده که برای رفع زردی و بوی بکار برده می‌شود. اما مذهب شوافع و حنابل در حالی که جنس و آلت مسواک (سواک) را ذکر کرده به بیان بکارگیری آن هم پرداخته و نیزبه بکارگیری در هر حالتی اشاره کرده است، که با هر تغییری می‌توان از سواک استفاده نمود و این تعریفی است که سواک کردن را فقط به هنگام روی دادن بو و زردی در دهان محدود نکرده و مانع از محدود کردن می‌باشد.



تعریف اراک:



(الاراک) یا(شجره الحمض=درخـت شـور) یعنـی درختـی از گونـه‌ی گیاهی؛ گیاهان تلخ و شور که به برخی از این گونـه‌هـای گیـاهی تلـخ و شورترشک هم می‌گویند.[1]



۱. المنجد ج ۱ ص ۳۳۱ –الاعجاز العلمی فی السنه النبویه ج ۱ ص۵۰۷

نام‌های درخت اراک:

فارسی: درخت اراک، درخت مسواک، درخت سواک، درخت سـیواک، درخت چوج، درخت شور، درخت شوره، درخت حمض

کردی: رووه کی سیواک، داری سیواک

عربی: شجره السِواک، شجره الاراک، شجره الحمض

نام علمی: سالوادورا پرسیکاpersica salvadora



نام‌های سواک:

نام عمومی: مسواک، miswak، meswak

فارسی: سواک

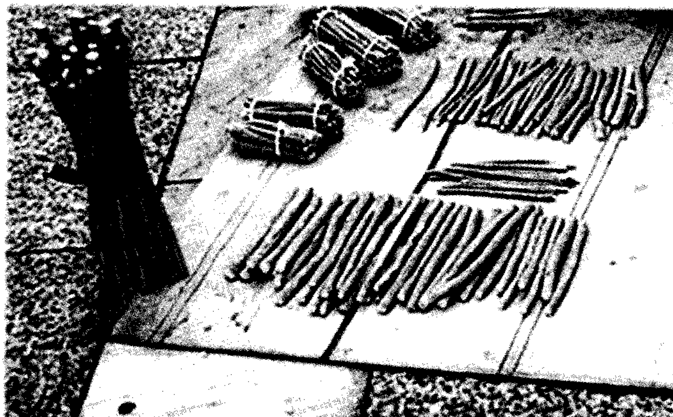
کردی: سیواک

عربی: السِّواک

فرانسوی: mesuak

انگلیسی: siwak

نام علمی: سالوادورا پرسیکاpersica salvador



طبقه بندی علمی درخت اراک(سواک) در کتب مختلف علمی گیاه شناسی:

فرمانرو: گیاهان

دسته: گیاهان گلدار

رده: دولپه ای

راسته: کلم سانان

خانواده: salvadoraceae

سرده: سالوادورا

گونه: سالوادورا پرسیکا

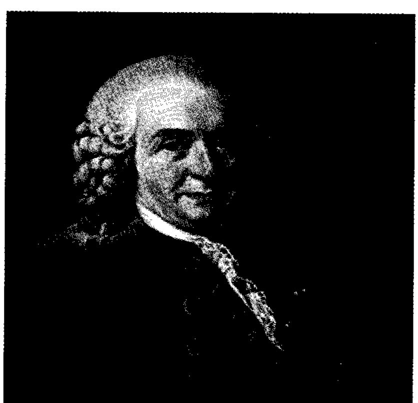
نام علمی: سالوادورا پرسیکاpersica salvadora





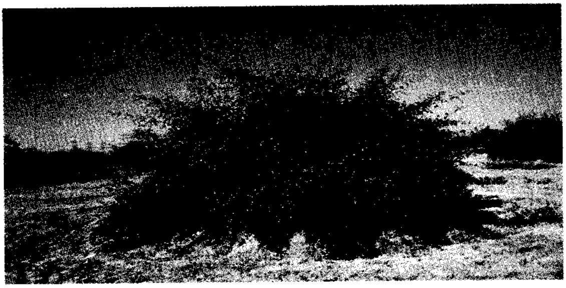
تاریخچه درخت اراک(سواک) :

درخت اراک ازدرختان مهم ایران است که در چهار هزارسال قبل در جنوب ایران شناسایی شده است. چهارصد سال پیش کارل فون لینه Carl von Linné، (۱۷۰۷-۱۷۷۸م) گیاه شناس و پزشک معروف و نامی سوئدی این درخت را شناسایی کرده، و به نام ایران (پرسیکا persica) نام گذاری کرده است. کارل لینه (۱۷۰۷-۱۷۷۸) گیاه‌شناس و پزشک سوئدی و پایه‌گذار نظام امروزی طبقه‌بندی گیاهان و جانوران است.



کارل فون لینه Carl von Linné، (۱۷۰۷-۱۷۷۸م)

درخت اراک:



درخـت اراک، انـواع کـوهی و صـحرایی دارد. نـوع صـحرایی اراک درختچه‌ای بوته مانند است با تنه کج و به ارتفاع ۲ تا ۳ متری که قطرتنه آن نزدیک به یک قدم می‌رسد و شباهت زیادی به درخت انـار دارد. نـوع کوهی درخت اراک قد بلند و نسبت بـه اراک صحرایی رشـد و ارتفـاعی بیشتری دارد، بطوری که ارتفاع اراک کوهی ۳ تا ۵ مترمی باشد.

درخت اراک دارای پوست شفّاف مایل به سفید با خطوط ظریف واندام نوسانی و در عـین حـال زبـر و تـرک خـورده اسـت. ایـن درخـت دارای شاخه‌های فراوانِ باریک و گرد و آویزان (خمیده) روبـه پـایین مـی‌باشـد. برگهای بیضوی نوک تیز سبز رنگ اراک مانند درخت کاج در چهار فصل سال همیشه سبز باقی می‌ماند. از برگ این درخت نیز شیره ایی زرد رنگ مایل به سبز روشن خارج می‌شود که قسمتهایی از برگ آغشـته بـه ایـن شیره می‌شود. از درخت اراک گلهایی کوچک خوشه‌ای به رنگ زرد مایـل به خاکستری، مجتمع برروی محوری واقع در کناره برگ‌ها و یا در قسمت انتهایی ساقه می‌روید. میوه آن، گوشتدار، به صورت شفت، کوچـک و بـه قطر ۳ میلیمتر با ظاهر مدور است. از لحاظ جنس چوب هم دارای چوبی

نرم به رنگ مایل به سفید می‌باشد. بو و طعم آن مانند تره تیـزک گـرم و کمی تند است. پوست ریشه درخـت اراک بـه رنـگ قهـوه ایـی روشـن و سطوح درونی آن به رنگ سفید می‌باشد، امتداد ریشه به صورت ریشه ایی طولانی زیرزمین جای گرفته، بو و طعم ریشه نیز مانند تره تیزک گـرم و تند است.

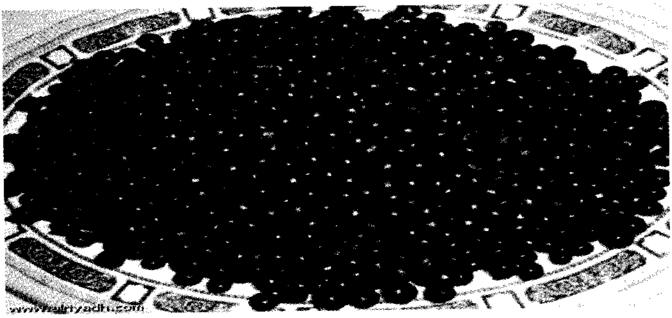
محل رویش درخت اراک (سواک) :



مناطق بیابانی و گرم رویش و موطن اصلی درخت اراک می‌باشد. درخت اراک حتی درخاک‌های شورنیز می‌روید.

از مناطق مهم رویش این درخت در جهان؛ برخی مناطق درقاره آسیا مانـنـد: عربسـتـان (بخصـوص درعسـیر، أبهـاوجیزان) ، ایران(ازجملـه: بندرعباس، میناب، لار و چاه بهار) هند و یمن می‌باشند. از جمله منـاطق دیگری که این درخت در آن می‌روید می‌توان شبه جزیره سـینا در مصـر وبرخی مناطق هم در سودان را نام برد.

میوه درخت اراک:



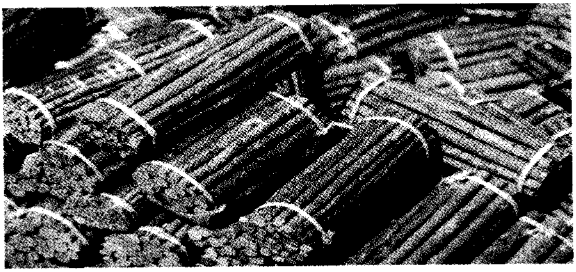
از گل درخت اراک میوه‌ای خوردنی و خوشه‌ای شکل شبیه به گیلاس با طعم خوشایند و مزه خوب بدست می‌آید که بیشتر به حالت تازه مصرف می‌شود. طعم میوه نزدیک به طعم روغن خردل است؛که از این جهت گاهی این درخت را به انگلیسی خردل(Mustard)) می‌نامند. درحالی که نام اصلی خردل Brassica nigra است. این میوه حدود ۸ گرم وزن دارد. رنگ میوه در حالات مختلف رشد تغییر می‌یابد بطوری که در هر مرحله از رشد شکلی می‌گیرد. این میوه به رنگهای سبز، سفید، قرمزِروشن، قرمزِتیره، قرمزمایل به بنفش و سیاه در می‌آید. نام میوه هم بستگی به حالات رنگی در حال رشد دارد ؛یعنی هنگامی که هنوز سبز رنگ است آن را خمط و جهاض می‌نامند و در هنگام رسیدنش (سیاه رنگ) وجهاد، بریر، مرد و کباث هم نامیده شده است. البته نام میوه بیشتر به کباث(الکباث) معروف و مشهور است. هسته میوه نیز دارای رنگی زرد می‌باشد.

علّت نامگذاری درخت اراک به درخت مسواک:

علّت نامگذاری درخت اراک به درخت مسواک این است که از چوب (ریشه) این درخت تقویت کننده خوبی برای لثه می‌باشد به همین سبب از آن به عنوان مسواک استفاده می‌شود؛و درخت اراک را درخت مسواک دهان و دندان نام نهاده‌اند.



سواک بهترین چوب برای مسواک کردن :



با توجه به توصیه‌های مکرر پیامبر صلّی الله علیه و سلّم و همچنین کیفیت عالی سواک ازنظر نظافت دهان و دندان استفاده از سواک نسبت به دیگر مسواک‌های چوبی پربکاربردن چوب به عنوان مسواک است. سید سابق در فقه السنه می‌فرمایند: بهترین شیء برای مسواک زدن چوب درخت اراک(یعنی سواک) است و (وبخصوص سواکی) که از منطقه حجاز می‌آورند بهترین مسواک است چراکه خواصی همچون استحکام لثه، و جلوگیری ازبیماریهای دندان و. . . را برای سواک نام برده‌اند.[1] اگر چه قطعات کوچکی از چوب دیگر درختان می‌تواند ابزاری مؤثر برای مسواک زدن باشد ولی اسلام در مورد چوب مسواک، بهترین مسواکها را که همان چوب درخت اراک (یعنی سواک) است، معرفی می کند. یعنی مسواکی که کاملا طبیعی است و مزایای یک مسواک کامل را از هرلحاظ در بر دارد. البته از چوب برخی دیگر از درختان می‌توان به عنوان مسواک بهره برد همانطور که پیامبرصلّی الله علیه و سلّم به آن اشاره فرموده‌اند:

«نعم السواک الزیتون من شجره مبارکه، یطیب الفم و و یذهب الحفر،

---

۱. فقه السنه السیدسابق، ج۱ کتاب الطهاره ص ۴۲

و هو سواک و سواک الأنبیاء قبلی. . . »[1]

«چه نیکو مسواکی است (مسواک درخت) زیتون!از درختی مبارک که دهان را خوشبو می‌کند و جرم دندان را از بین می‌برد، این مسواک من و پیامبران پیش از من است»ولی با توجه به اینکه پیامبرصلّی الله علیه و سلّم بیشتر از چوب درخت اراک جهت مسواک زدن استفاده نموده و در رهنمودهای وارد شده در این زمینه نیز چوب اراک را بهترین مسواک معرفی کرده‌اند می‌توان بیان داشت که بهترین و پرکاربردترین چوب برای مسواک چوب درخت اراک(سواک) می باشد.

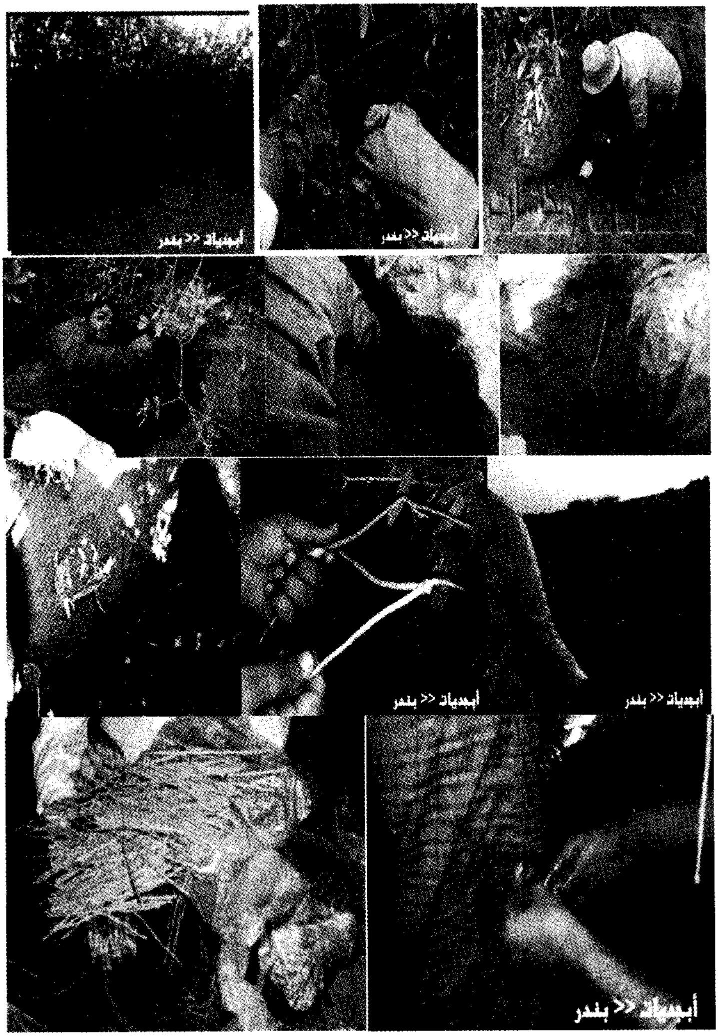
شیوه استخراج چوب درخت اراک(سواک) به عنوان مسواک:

برای استخراج ریشه درخت اراک که به عنوان مسواکی طبیعی در بازارها عرضه شود از همان روش قدیمی و سنتی استفاده می‌شود و هنوز شیوه و روشی جدید برای بیرون آوردن سواک به کار گرفته نشده است. این روش سنتی مزایا و معایبی را دارد که ازمهمترین منافع و مزایای این روش این است که می‌توان سواک را به طور سالم و اندازه دلخواه مبنی بر اینکه سواک ضخیم، نازک، کوتاه، بلند، ریشه پیر و فرورفته در خاک یا همان ریشه‌های نازک و تازه پیوسته به ریشه‌ها را جدا کنند.

---

۱. المعجم الاوسط ۶۷۸

تصاویر زیر روش ذکر شده را نشان می‌دهد:




منتدیات مکشات
www.mekshat.com



طریقه آماده سازی چوب اراک(سواک) به عنوان مسواک :



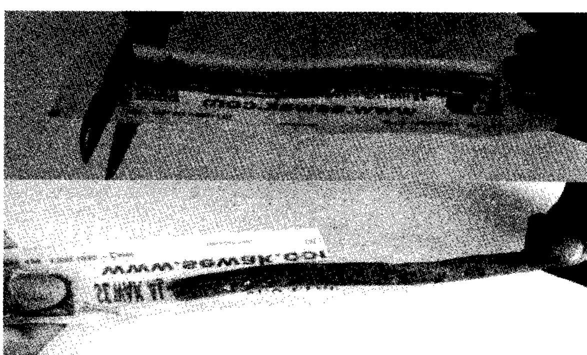
قطعه کوچک استوانه‌ای شکل سواک اگر به مدت حداقل یک روز در آب گذاشته شود پوسته رویی آن نرم شده وپس از نرم شدن با خراش کردن حدود ۲ تا ۳ سانتی متر از این قسمت پوستش به راحتی قابل کنده شدن است پس از این مرحله نوبت به جویدن ملایم نوک سواک برای تفکیک سازی فیبرهای چوب است که به این ترتیب فیبرهای سفیدی داخل قسمت طول ساقه چوب سواک آماده جدا سازی و خلالی شدن است در این صورت است که چوب اراک به شکل مسواکی آماده در می‌آید وبه راحتی و آرامی می‌توان آن را بر روی دندان‌ها کشید، با این عمل ضمن مسواک شدن دندان‌ها مواد مختلف این چوب در بزاق حل شده و آثار مختلف آن در دهان، لثه و دندان‌ها اعمال می‌شود. همچنین از فیبرهای نازک ساقه سواک جهت خلال کردن دندان‌ها می‌توان بهره برد.

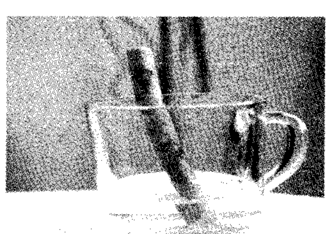
روش ساده شده آماده کردن سواک :



مرحله اول:

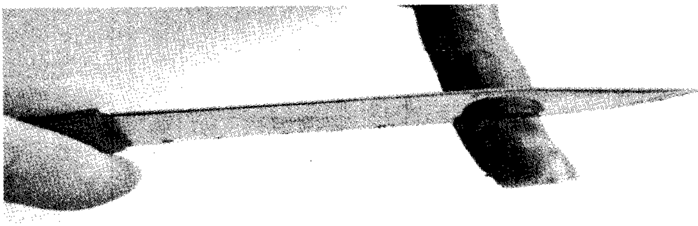
قرار دادن نوک (سر) سواک در آب به مدت یک یا دو روز با هدف نرم شدن این قسمت.

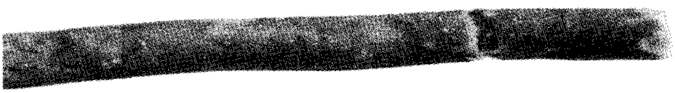


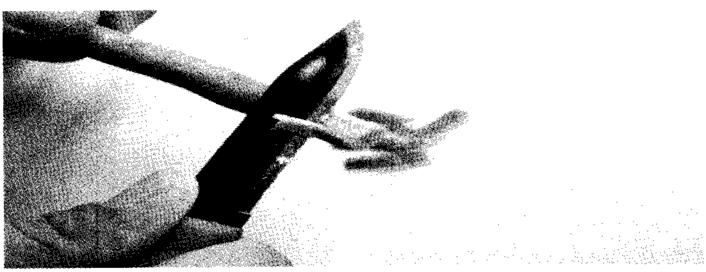


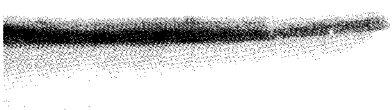
مرحله دوم:

به سادگی خراش کردن و تراشیدن حدود ۲ تا۳ سانتی متر از نوک چوب سواک.









مرحله سوم:

جویدن سر سواک البته به شیوه‌ی آرام و ملایم.

مرحله چهارم:

جدا کردن قسمت‌های به هم چسبیده سرسواک و به شکل خلالی در آوردن آن.

زمان آماده سازی دوباره چوب اراک(سواک) :

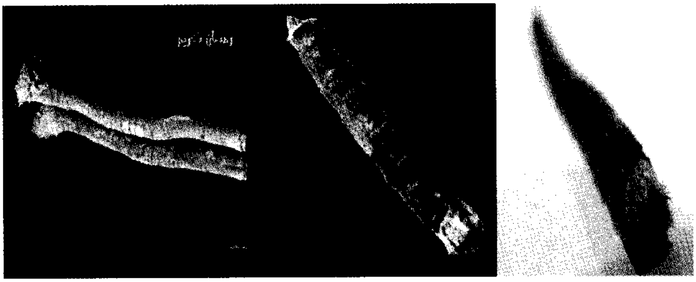


هر گاه موی سواک[1] به صورت بد شکل و کج شده و کوتاهتر ازاندازه اولش درآمد دراین صورت این قسمت از چوب سواک بریده خواهد شد و دوباره مراحل ذکر شده تکرار خواهند شد؛ البته شیوه مورد پسندیده در دوباره آماده سازی سواک این است که هر چند روز یا حداقل به صورت هفتگی این کار صورت گیرد تا استفاده به تمام معنا از خاصیت سواک برده شود، زیرا در صورت انجام ندادن این کار سواک کهنه و کج شده نه تنها برای دهان و دندان سودمند نیست بلکه به لثه و زبان آسیب جدی

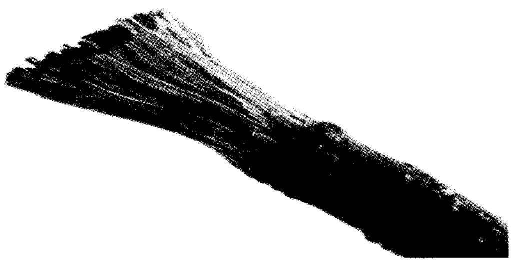
---

۱. نوک سواک، فیبرهای خلال شده سواک، ، سر سواک

وارد خواهد کرد. و خلاف سنت نبوی هم می‌باشد. تصاویر زیر نمونه‌هایی از سواک‌هایی است که نوکشان آماده دوباره سازی و تراشیدن است.



مشخصات سواک مناسب:



به طور خلاصه شده سواک مناسب باید مشخصات زیر را داشته باشد:

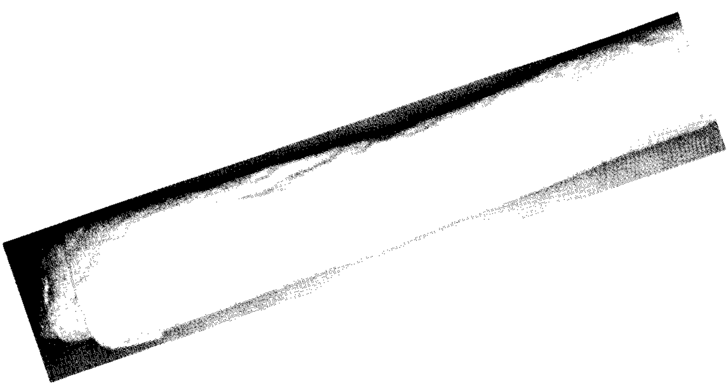
- ✓ مناسبترین سواک از چوب درخت اراک باشد.
- ✓ طول سواک نه خیلی کوتاه و نه خیلی بلند باشد.
- ✓ سواک از یک جهت تراشیده شود.
- ✓ سواک خیلی کلفت نباشد.
- ✓ نوک(سر) سواک کوتاه باشد.
- ✓ الیاف سواک خلال شده باشد.
- ✓ نوک الیاف سواک گردی شکل باشد.

✓ نوک سواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد؛ بلکه نرمی آن در حد متوسطی قرارگرفته باشد.
✓ مزه و طعم سواک تلخ باشد.
✓ مرطوب نگه داشتن سواک ضروری و از خشک شدن آن جلوگیری می‌کند.
✓ دسته سواک مستقیم باشد و خمیدگی بیش از حد نداشته باشد. زیرا سواک هایی که دسته مستقیم دارند، قدرت پاک کنندگی بیش تری دارند.
✓ دسته سواک تا حدودی ضخیم باشد.
✓ الیاف سواک نرم باشد.
✓ سواک را نباید از هر دو سر برش داد.

شیوه نگهداری سواک برای مدت طولانی:

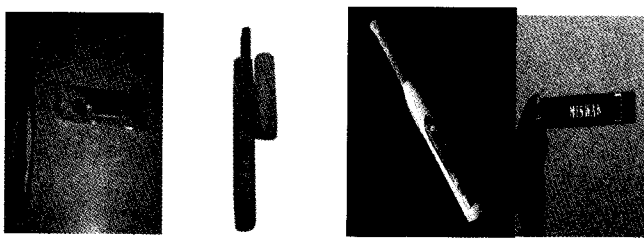
سواک‌های استخراج شده و آماده شده جهت نگهداری در انبار فروشنده‌ها و یا افراد استفاده کننده که چندین سواک در اختیار دارند و از چند سواکی هم استفاده نمی‌کنند و به عنوان سواک ذخیره در جایی قرار داده‌اند بعد از چند ماهی حالت تری و رطوبت مانندی ظاهرش از بین رفته به همین دلیل در سالها پیش برای حفظ و نگهداری ریشه درخت اراک (سواک) از پارچه‌ای سفیدی که جنس آن نه بسیار ضخیم و نه بسیار نازک بوده استفاده می‌کردند که پس از شستشوی کامل سواک و خشک کردن آن را در پارچه مذکور قرار می‌دادند و به مدت زمانی طولانی برای حفظ رطوبت آن استفاده می‌کردند و تا حدودی نیز جواب

گوی بوده و هست؛ اما امروزه به علت وجود شـرکت‌هـایی در جهـان کـه تولید سواک‌هایی می‌کننـد کـه همـان حالـت رطـوبتی اولیـه‌ی خـود را داراست، دیگر روش قدیمی و سنتی نگهـداری سـواک آنچنـان کـاربردی ندارد و حتی در مرحله از بین رفتن هم می‌باشد. سواک‌های صادر شده از شرکت‌ها با بسته بندهای جدید و ترکیبات اضافه شده به آن طعم و بوی طبیعی سواک‌های طبیعی و خالص را مقـداری از بـین بـرده اسـت، زیـرا برروی ترکیبات اضافه شده آن طوری کار نموده‌اند که طعم و رایحه‌هـای گوناگونی به آن بدهند تا افراد استفاده کننده سواک ذائقـه‌ای خـود را در بو و طعم این سواک‌ها انتخاب کنند. و برای حفظ و ماندن رطوبت سواک از جلدهای مخصوصی که رطوبت سواک را حفظ کند استفاده مـی‌کننـد. اکنون نیز بیشتر مردم به استفاده و تهیه‌ی این‌چنین سـواک‌هـایی میـل دارند، زیرا که هم طعم و بوی مورد علاقه خود را انتخاب می‌کننـد و هـم می‌توانند به مدت طولانی بدون اینکه تغییری در رطوبت ایجاد شود آن را نگهداری کنند.



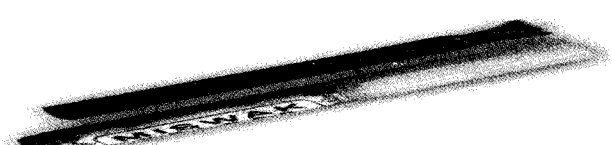
روش سنتی نگهداری از سواک به مدت طولانی





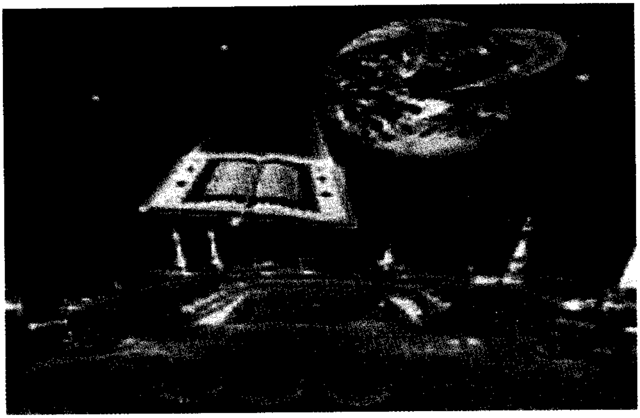






از روشهای نوین نگهداری از سواک به مدت طولانی

سواک در قرآن:



خداوند متعال در برخی از جاهای قرآن مواردی را به صورت سربسته بیان فرموده، تا مسلمانان در قرآن و فرموده‌های رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم بیشتر تدبّر کنند. چرا که سربسته بودن مواردی در قرآن راه را برای تفکر کردن و تطبیق دادن احادیث پیامبر صلی الله علیه و سلم، با آیات و یا تفسیر کردن قرآن با استفاده از احادیث هموار می‌کند. از جمله دلایل دیگرروشن نساختن کامل قسمتی از موضوعات در خود آیات این است که اگر یک چیز در آیه نام برده شود، محور و بحث آیه در دید مفسرین محدود خواهد شد. بنابراین برای پرهیز و جلوگیری از محدود کردن مسئله، شیء یا موارد، مورد نظرآیه در قرآن به صورت ثابت و نام برده شده، ثبت نشده است، تا با تفسیرهای متفاوتی که با مراجعه به کتب حدیث می‌شود به قضایا پی برده شود، زیرا با دقت در احادیث پیامبر صلّی الله علیه و سلّم پی بدین امر مهم برده خواهد شد، که فرموده‌های

پیامبر صلّی الله علیه و سلّم تفسیر کننده قرآن است. همانگونه که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم با فرمـوده‌هـای خـویش تفسـیری از مطالـب قـرآن داشته است. لذا در مطالبی که از آراء مفسران بزرگ دنیـای اسـلام نقـل می‌شود بر همین منوال است. یعنی به جای یک برداشت چندین برداشت از آیه داشته‌اند. همانگونه که بیان شد مواردی بـه طـور صـریح در قـرآن بدان اشاره نشده است من جمله ایـن مـوارد سـواک(چوب درخـت اراک) است. ولی در همین حال نیز طبق رأی مفسران بـا اسـتدلال بـه حـدیث پیامبر صلّی الله علیه و سلّم در دو جای قـرآن خـدای متعـال بـه سـواک اشاره فرموده است که در ذیل بیان می‌شود.



خدای متعال در آیه ۱۲۴ سوره بقره می‌فرمایند: «و اذابتلـی ابـراهیم بکلمات فاتمهن». «و (خاطر آورید) آن گاه را که خدای ابـراهیم، او را بـا سخنانی (مشتمل بر اوامر و نواهی و تکالیف و وظائف، و از راه‌ها مختلف و با وسایل گوناگون) بیازمود و او (به خوبی از عهده آزمایش برآمد و) آنها را به تمام و کمال و به بهترین وجه انجام داد».

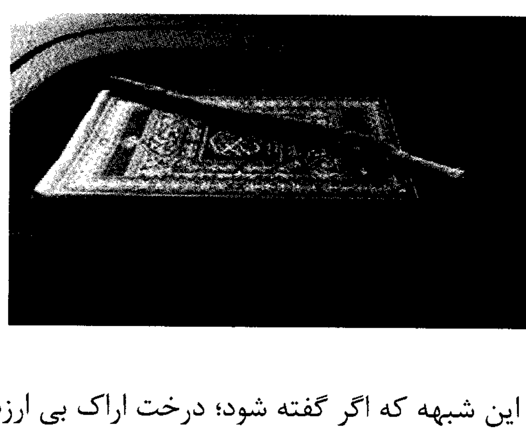
در تمامی تفاسیر تعابیر و برداشت‌های متفاوتی از «بکلمات» شده که هر کدام به نحوی بسیار به جا و قابل ذکرکردن می‌باشد. اما در اینجا آنچه مد نظر بحث کتاب حاضر می‌باشد، ارائه می‌گردد. در تفاسیر روح المعانی، ابن کثیر، فتح القدیر، عبدالرزاق و ابن ابی حاتم برای تفسیر آیه مذکور، همچو دیگر تفاسیر به بیان دیگر آراء مفسرین و نظرات نقل شده است. در این مورد و برخی نیز با بیان رأی خویش به روشن کردن این مسئله پرداخته‌اند. در تفاسیر مذکور متن(بکلمات) با کمی تفاوت در برخی از کلمات درتمامی تفاسیر مشاهده می‌شود و همه نیز به حدیث روایت شده از ابن عباس رضی الله عنهما استدلال نموده و بیان داشته‌اند که منظور از « بکلمات »که ابراهیم علیه السلام به طور کامل و با موفقیت این تکالیف را انجام داده، سواک کردن و دیگر سنت‌های نام برده (کوتاه کردن سبیل، مضمضه، استنشاق، سواک، باز کردن موی سر از وسط، گرفتن و کوتاه کردن ناخن، تراشیدن موی زیر ناف، ختنه، کندن و تراشیدن موی زیر بغل و استنجا با آب(شستن اثر ادرار و مدفوع با آب) می باشد. با انجام دادن این اعمال توسط ابراهیم علیه السلام به مقام پیشوایی برای مردم از جانب خداوند انتخاب گردید. این دیدگاه و برداشت از آیه ذکر شده حاکی از بیان عظمت و شأن سواک در نزد خدای متعال دارد زیرا که خداوند به صورت سربسته‌ای نام آن را در قرآن بیان فرموده است.

درسوره سبأ از آیه ۱۵ تا ۲۱ خدای متعال، داستان قوم سبأ را خلاصه وار بیان فرموده‌اند. این قوم بر اثر ناسپاسی نسبت به آن همه نعمتی که خداوند بدایشان ارزانی داشته بود، ناسپاسی و ناشکری می‌ورزیدند پس در علم خداوندی مستحق عذابی الهی شدند. این داستان در سوره سبأ از آیه

۱۵تا ۲۱ بیان شده است. در آیه ۱۶ خداوند می‌فرماید:«فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُم بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَى أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَيْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ»

«اما آنان(از شکر نعمت) روی گردان شدند (و مغرور رفاه و لذائذ گشتند) . بدین سبب ما سیل ویرانگری را به سویشان روان کردیم و باغ‌های (پر برکت و پر میوه) ایشان را به باغ‌هایی با میوه‌های تلخ، و درخت‌های شوره گز واندکی سدر، مبدل ساختیم».

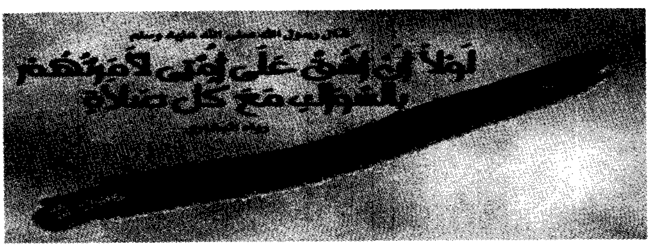
در تفسیر آیه ۱۶ سوره سبأ مفسران (خَمْطٍ) را به درختانی تلخ و شورهمچون درخت اراک یا همان درخت سواک معنا کرده‌اند. این رأی در این تفاسیر که در شرح و تفسیر آیه ۱۶آمده، ذکر شده است. تفسیر مقتال بن سلیمان، تفسیر عبدالرزاق، تفسیر ابن ابی حاتم، تفسیر قرطبی، تفسیر فی ظلال القرآن، تفسیر بیضاوی، تفسیر سمرقندی، تفسیر فتح القدیر، تفسیر الکشاف و. . . چنین برداشت و تفسیری را ذکر نموده‌اند.



و اما در رد این شبهه که اگر گفته شود؛ درخت اراک بی ارزش و فاقد

منافع است، زیرا که خداوند با سیل باغ و بوستانهای قوم سبأ را از بین‌برد و به جای درختان پر ثمر و مفید، درختان بی ارزشی را به ایـن قـوم داد؛ باید گفت خداوند متعال می‌فرمایند: باغهایشان را به درختان شور و تلخی تبدیل کردیم و در واقع در آیه اشاره به این که درختان بی ارزش باشـند نشده است. بنابراین می‌توان چنین بیان کرد که باغ‌هایی که بر اثر سـیل از بین رفت دارای ارزش‌های فراوانی از هر جنبه (اقتصادی، خوردنی و. .) و در عین حال (درختان تلخ و شور) درختان اراک و سدر و گز نیز دارای منافع فراوانی می‌باشند. پس چنین برداشتی از آیه که درختان تلخ و شور خالی از فایده و نفعند، اشتباه محض است.

سواک در احادیث:



پیامبر درمورد سواک زدن بسیار تأکید نمودند:

انس رضی الله عنه روایت می‌کند که رسول خداصلّی الله علیه و سـلّم فرمودند: «أكثرت عليكم فی السواک»[1]

---

۱. صحیح البخاری کتاب الجمعه باب السواک یوم الجمعه حدیث ۸۸۸، نسایی فی الطهـاره بـاب الإكثـار فی السواک، الدارمی فی الوضوء باب فی السـواک –احمـد فـی المسـند ۱۴۳/۳ و ۲۴۹- و النسـائی فـی

«درباره مسواک زدن (دهان و دندانهایتان) به شما زیاد توصیه می‌کنم.»

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده که فرمود: کان رسول الله صلّی الله علیه و سلّم یکثر السواک حتی راینا أو خشینا أنّه سینزل علیه[1]

رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم بسیار سواک می‌کردند بطوری که ما ترسیدیم که بزودی بر پیامبر (وحی درباره واجب بودن) سواک نازل می‌گردد.

از عبدالله بن عمر رضی الله عنهما روایت شده است که نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «علیکم بالسواک فأنّه مطیبة للفم، مرضاة للرّبّ تبارک و تعالی»[2]

«برشما باد سواک زدن، چراکه سواک خوشبو کننده دهان و موجب رضایت (و خوشنودی) پروردگار است»

پیامبر امتش را به سواک زدن سفارش می‌کند: از ابو هریره رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلی الله علیه وسلم فرمودند: «لو لا أن أشقّ علی أمتی لأمرتهم بالسواک»[3]

«اگربر امتم (سخت) و دشوار نمی‌شد سواک زدن را به آنان امر می‌کردم.»

الطهاره باب الاکثار فی السواک و الدارمی فی الوضوء باب فی السواک و البیهقی فی السنن الکبری ۱۵۳/۱

۱. احمد فی المسند(۲۵۷۳) ۲۸۵/۱/(۳۱۵۲) و ۳۳۹-۳۴۰- و البیهقی ۱۳۳/۲

۲. احمد فی المسند۱۰۸/۲-ابن ماجه ۲۸۹-مجمع الزوائد ۱۰۸/۲-در صحیح ابن حبان (۱۰۷۰) ۳۵۲/۳-۳۵۳ متن این حدیث از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده است.

۳. صحیح البخاری کتاب التمنی باب ما یجوز من اللو حدیث ۷۲۴۰-و الفظ «لولا ان اشق علی امتی لامرتهم بالسواک. . . » عند ابن ابی شیبه ۴۳۴/۱- و احمد فی المسند ۴۱۰/۵- و مجمع الزوائد ۱۷۲/۲-۹۷/۲ ـ و ابن حبان فی صحیحه (۱۰۶۹) ۳۵۲/۲

امام شافعی درباره احادیث وارده شده مبنی بر اینکه اگر سختی مسلمانان نبود، پیامبر امر به سواک کردن می‌نمود و واجب می‌شد، و نیز می‌فرمایند: در این حدیث دلیلی بر این است که سواک واجب نیست و در بکارگیری آن شخص مختار است زیرا که اگر واجب می‌بود به انجام دادن آن امر می‌شد.[۱]

پیامبرصلّی الله علیه و سلّم یارانش را به سواک نمودن بسیار سفارش می‌کردند: از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده که فرمودند: لقد أمرت بالسواک حتی ظننت أنّه ینزل علی فیه قرآن أو وحی[۲]

(رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم آنقدر) مرا به سواک زدن امر می‌کردند آنچنانکه گمان می‌کردم قرآن یا وحی درباره آن نازل می‌شود.

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده که فرمودند:

لقد کنّا نؤمر بالسواک حتی ظننّا أنّه سینزل فیه[۳]

(رسول خدا صلی الله علیه و سلم) ما را به سواک زدن امر می‌کردند آنچنانکه گمان می‌کردیم آیه‌ای درباره آن نازل می‌شود.

از تمیمی روایت شده که از ابن عباس درباره سواک سوال نمودم ایشان فرمودند:

لم یزل رسول الله یأمر به حتّی ظننّا أنّه سینزل علیه فیه[۴]

«همواره رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم ما را به سواک زدن امر

---

۱. موسوعه الامام الشافعی، کتاب الام، الامام ابی عبد الله محمد بن ادریس الشافعی القریشی، ج ۱، کتاب الطهاره، باب۱۵ السواک، ص ۸۶- ۸۷

۲. احمد فی المسند ۲۳۷/۱ و ۳۰۷ و ۳۳۷(۲۱۲۵) و (۲۷۸۹) و ۲۸۹۳) /۳۱۵ و (۳۱۲۲) - و البهقی ۳۵/۱باسناد صحیح و ابن ابی شیبه فی المصنف ۱۷۱/۱صحیح الترغیب و الترهیب ح ۲۱۳

۳. ابن ابی شیبه فی المصنف ج، ۱ باب ۲۰۶ما ذکر فی السواک، ح ۱۸۰۹

۴. ابن ابی شیبه فی المصنف ج ۱، باب ۲۰۶ما ذکر فی السواک، ح۱۸۲۵

می‌نمود آنچنانکه گمان کردیم درباره آن آیه نازل می‌شود. »

سواک عین نظافت است. از سلیمان بن سعد روایت شده که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «استاکو وتنظّفوا. . . »[1]

«سواک بزنید و نظافت را رعایت کنید. . . »

پیامبرصلی الله و علیه وسلم درطول شب(از زمان تاریک شدن آسمان تا هنگام خواب) سواک می‌کردند:

از ابی ایوب رضی الله عنه روایت شده که فرمودند:

أنّ رسول الله صلی الله علیه وسلم أن یستاک فی اللیله مراراً [2]

«براستی که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم در شب بارها سواک می‌زدند. »

از ابو ایوب انصاری رضی الله عنه روایت شبده که فرمودند:

أن رسول الله صلّی الله علیه و سلّم کان یستاک من اللیل مرّتین أو ثلاثاً . . . [3]

براستی که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم دو یا سه بار در شب سواک می‌زدند. . . .

پیامبر سواک زدن را با هر نمازی به مردم(امتش) تأکید می‌کند:

از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«لو لا أن أشقّ علی أمّتی-أو: علی النّاس-لأمرتهم بالسواک مع کلّ صلاة»

۱. ابن ابی شیبه فی المصنف ج ۱، باب ۲۰۶ما ذکر فی السواک، ح۱۸۲۲
۲. ابن ابی شیبه فی المصنف ج ۱، ح۱۸۱۴ باب ۲۰۶ما ذکر فی السواک
۳. المنتخب من مسند عبد بن الحمید ح ۲۱۹

«اگر بر امتم ـ یا : بر مردم (سخت) و دشوار نمی‌شد سواک زدن با هر نمازی را بر آنان امر می‌کردم. »[1] (واما دشوار بودنش باعث شد که آنرا واجب نسازم و بر سنت بودن آن اکتفا نمایم[2]، یعنی از خوف، احساس تنگی نمی‌بود سواک کردن را مانند وضو شرط نماز قرار می‌دادند. [3]

امام نووی رحمه الله در شرح این حدیث می‌فرمایند: این حدیث دلیلی برای واجب نبودن سواک است و در عین حال رفق و مهربانی رسول خدا صلی الله صلّی الله علیه و سلّم نسبت به امتش می‌باشد که آن را واجب نکردند.[4]

از سفیان رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«لو لا أن أشقّ علی أمّتی لأمرتهم بتأخیر العشاء، والسّواک عند کلّ صلاة»[5]

---

۱. صحیح البخاری، کتاب الجمعه، باب السواک یوم الجمعه، ح ۸۸۷ و فی التمنی باب ما یجوز من اللهو (۷۲۴۰) ۲۳۷/۱۳ و معلقاً فی الصوم باب السواک الرطب و الیابس للصائم و قال یروی نحوه عن جابر و زید بن خالد عن النبیّ صلّی الله علیه و سلّم ۱۸۷/۴-و مسلم فی الطهاره (۲۵۲) ۲۲۰/۱-و مالک فی الموطأ فی الطهاره باب ما جاء فی السواک (۱۱۶) ۶۶/۱- و ابو داود فی الطهاره باب السواک (۴۶) ۱۲/۱ —و الترمذی فی الطهاره باب ما جاء فی السواک (۲۲) ۱۸/۱ و فی الصلاه باب ما جاء فی تاخیر صلاه العشاء (۱۶۷) و قال حسن صحیح ۱۰۹/۱- و النسائی فی الطهاره باب الرخصه فی السواک بالعشی للصائم (۷) ۱۲/۱ و فی مواقیت باب ما یستحب من تاخیر العشاء ۲۲۶/۱- و ابن ماجه فی الطهاره باب السواک (۱۰۵/۲۸۷۹۱- و احمد فی المسند (۹۶۷) ۱۲۰/۱ و ۲۸۷/۲و ۳۹۹ و ۴۲۹ و ۴۶۰ و ۵۱۷ ـ و الدارمی فی الطهاره باب فی السواک (۶۸۷) ۱۳۹/۱-۱۴۰ و فی الصلاه باب ینزل اللله الی السماء (۱۴۹۲) ۲۸۷/۱- و البیقی فی السنن الکبری ۳۵/۱- ۳۷و ابو نعیم فی حلیه الاولیاء ۸/ ۳۸۶

۲. بلوغ المرام من ادله الاحکام، الامام الحافظ ابن حجر العسقلانی، کتاب الطهاره، باب الوضوء، ترجمه و شرح محمد علی خالدی ص ۷۶

۳. حجه الله البالغه، الامام شیخ احمد محدث دهلوی، ج۱ ص ۵۵۴

۴. صحیح مسلم بشرح النووی، للامام محی الدین ابی زکریا یحیی بن شرف النووی، ج ۳، کتاب الطهاره، باب السواک ۲۵۲، ص ۱۱۰-۱۱۱

۵. صحیح ابن خزیمه، ج ۱،، باب ۱۰۷ذکر دلیل علی أن الأمر بالسواک أمر فضیله لا أمر فریضه . . . ، ح

«اگر بر امتم (سخت و) دشوار نمی‌شد به تأخیر (خواندن نماز) عشا و سواک زدن با هر نمازی را امر می‌کردم. »

(یکی از) حکمت (های) سواک زدن در هنگام برخاستن برای نماز این است که نماز حالت تقرب به سوی خداوند متعال می‌باشد لذا اقتضا می‌کند که بنده در این حال، در کمال پاکیزگی و نظافت قرار داشته باشد.[1] بنابراین توجه نمودن به این موضوع حقیقتی مهم است که سواک قبل از نماز روح و جسم نمازگزار را بهتر آماده عبودیت در مقابل آفرینشگر یگانه هستی می‌کند و براستی که سواک می‌تواند یکی از ابزارهایی باشد که خشوع بیشتر بنده ناتوان را در پیشگاه قادر متعال گهربارتر کند.

هرگاه پیامبر صلّی الله علیه و سلّم از خواب شبانه بیدار می‌شدند، دهان خود را می‌شستند:

از حذیفه رضی الله عنه روایت شده است که فرمودند:

«کان النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم إذا قام من اللیل یشوص فاه»[2]

«نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم هر گاه از (خواب) شب بلند می‌شد، دهان (و دندان مبارکشان را) می‌شست. »

علمای حدیث همچو خطابی، إبن عربی، حربی، هروی و. . . معانی مختلفی برای (یشوص فاه) بیان کرده‌اند که این معانی عبارتند از : مالیدن، پاک ساختن، مسواک زدن به عرض نه به طولی، مسواک زدن از

١٣٩

١. فتح الملهم شرح صحیح مسلم، شیخ شبیر احمد عثمانی، عبد الرئوف مخلص، ج٢، کتاب الطهاره باب السواک، ص ٢٧٨

٢. صحیح البخاری، کتاب الجمعه، باب السواک یو م الجمعه، ح ٨٨٩

بالا به پایین.[۱] که بر نحوی می‌توان تفسیر این بزرگان را مطابق حدیث نبوی دانست. و یا بر طُرقی دیگر چنین پنداشت که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم دهان مبارک خویش را با آب می‌شستند و این احتمال می‌رود که هر از گاهی که از خواب شبانه بیدار می‌شدند سواک نزده باشند و فقط به شستن آن کفایت کرده باشند زیرا ظاهر حدیث چنین چیزی را نیز می‌رساند که رسول صلی الله علیه چنین کرده باشند. والله اعلم. اما به ظن بیشتر می‌رسد که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم بعد از بیدارشدن از خواب شبانه دهان و دندان مبارکشان را با سواک شسته باشند و دلیل این ظن هم این است که در احادیث صحیح وارد شده، در کتب حدیث چنین بیان شده که آن بزرگوار با سواک دهان و دندان مبارکشان را بعد از بیدارشدن از خواب شب می‌شستند، که ظاهرا این رأی به صواب نزدیکتر باشد؛ چرا که حدیث فوق دربردارنده عمل شستن دهان در شب توسط شخص رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم می‌باشد.

پیامبرهر گاه از خواب شب بیدار می‌شدند دهان مبارکشان را با سواک می‌شستند:

از حذیفه رضی الله عنه روایت شده است که فرمودند:

«کان الّنبیّ صلّی الله علیه و سلّم إذا قام من اللیل یشوص فاه بالسواک»[۲]

---

۱. صحیح مسلم بشرح النووی، ج ۳، کتاب الطهاره، باب السواک ۲۵۵، ص ۱۱۱

۲. صحیح البخاری، کتاب الوضوء باب السواک، ح ۲۴۵ و فی الجمعه باب السواک یوم الجمعه (۸۸۹) ۴۳۵/۲ و فی التهجد باب طول القیام فی الصلاه اللیل (۱۱۳۶) ۲۴/۳- و مسلم فی الطهاره (۲۵۵) ۲۲۰/۱- و ابو داود فی الطهاره باب السواک لمن قام من اللیل (۵۵) ۱۵/۱- و النسائی فی الطهاره باب السواک اذا قام من اللیل (۲) ۸/۱ و فی قیام اللیل و تطوع النهار باب ما یفعل اذا قام من اللیل من السواک (۱۶۲۰ و ۱۶۲۱) ۳/ ۲۱۳- و ابن ماجه فی الطهاره باب السواک (۲۸۶) ۱۰۵/۱- و احمد فی

«نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم هر گاه از (خواب) شب بلند می‌شد، دهان (و دندان مبارکشان را) با سواک می‌شست. »

در حدیث قبلی بیان شده که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم در بیدارشدن شب دهان مبارکشان را می‌شستند اما در این حدیث لفظ شستن با سواک آمده و صریح بیان شده که رسول الله صلّی الله علیه و سلّم دهان مبارکشان را با سواک شسته‌اند.

ابن بطال شارح صحیح بخاری در شرح این حدیث فرموده‌اند: اینکه پیامبر صلّی الله علیه و سلّم پس از بیداری در شب با سواک دهان و دندان مبارکشان را سواک زده باشند و همیشه برآن مواظبت نموده باشند و سواک زدن در شب و مراقبت از آن سنت موکد باشد، برای آماده شدن مناجات و تلاوت قرآن در دل می‌باشد.[1]

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده است که فرمودند:

کان الّنبیّ صلّی الله علیه و سلّم إذا یستقظ من اللیل إستاک [2]

المسند ۳۸۲/۵ و ۳۹۰ و ۳۹۷ و ۴۰۲ و ۴۰۷ ـ و ابن ابی شیبه فی المصنف ۱۶۸/۱ و ۱۶۹ ـ و الدارمی فی الطهاره باب السواک عند التهجد(۶۹۱) ۱۴۰/۱- و ابن حبان فی الصحیح (۱۰۷۲ و ۱۰۷۵) ۳۵۴/۳ و ۳۵۷ و (۲۰۹۹۱) ۳۲۶/۹ و البیهقی فی السنن ۱/ ۳۸

۱. شرح صحیح البخاری لابن بطال ابی الحسن علی بن خلف بن عبدالملک، ج۱، باب السواک، ص ۳۶۳ و ۳۶۲

۲. صحیح البخاری فی الدعوات باب الدعاء إذا انتبه فی الیل (۶۳۱۶) ۱۱-۱۱۹-۱۲۰، صحیح مسلم فی صلاه المسافرین ۷۶۳، سنن ابی داود، کتاب الطهاره، باب السواک لمن قام من الیل ۱/۵۸ و فی الصلاه باب فی صلاه الیل من۱۳۵۳ الی ۱۳۵۸، و فی الادب باب فی النوم علی طهاره (۵۰۴۳) ۳۱۰/۵- الترمذی فی السواک و فی الدعوات باب ۳۰، ح ۳۴۷۹ و فی الصلاه باب ما جاء فی الرجل یصلی و معه رجل(۲۳۲) و قال حسن صحیح۱۴۷/۱و النسائی فی التطبیق باب الدعاء فی السجود(۱۱۲۰) ۱۱۸/۲ و فی قیام اللیل باب الاختلاف علی حبیب بن ابی ثابت فی حدیث ابن عباس (۱۷۰۳ و ۱۷۰۴) ۲۳۶/۳ - ۲۳۷و(۱۷۰۵ و۱۷۰۶) ۲۳۷/۳و سنن ابن ماجه، کتاب الطهاره، باب ما جاء فی القصد فی الوضوء و کراهیه التعدی فیه. ۱۴۷/۱/۴۲۳و باب وضوء النوم (۵۰۸) ۱۶۹/۱-۱۷۰و احمد فی المسند(۳۵۴) ۳۷۳/۱و البخاری فی الادب المفرد(۶۹۵) و الترمذی فی الشمائل (۲۴۵و۲۵۵) و الطبری و البهقی فی

«هر گاه نبی اکرم صلی الله علیه وسلم، شب هنگام از خواب بلند می‌شدند سواک می‌زدند. »

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده است که فرمودند:

بتّ عند النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم فاستن.[۱]

«شبی را نزد نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم (در خانه میمونه رضی لله عنها) گذراندم(در آن شب نبی اکرم صلی الله علیه و سلم) سواک زدند. »

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده است که فرمودند: بات عند النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم ذات لیله فقام نبی الله صلّی الله علیه و سلّم من آخرالليل فخرج فنظر فی السماء ثم تلا هذه الآیه فی آل عمران «إنّ فی خلق السموات و الارض و اختلاف اللیل و النهار»حتی بلغ «فقنا عذاب النار» ثم رجع إلی البیت فتسوک و توضأ ثم قام فخرج فنظر إلی السماء فتلا هذه الآیه ثم رجع فتسوک فتوضّأ ثم قام فصلّی.[۲]

شبی را درنزد نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم (در خانه مادر مومنان میمونه رضی الله عنها) گذراندم. نبی خدا صلی الله علیه وسلم در آخر شب بلند شدند و (از خانه) بیرون رفتند، به آسمان نگریستند سپس این آیه در سوره آل عمران را تلاوت کردند«إنّ فی خلق السموات و الارض و اختلاف اللیل و النهار» تا به «فقنا عذاب النار» رسیدند. پس از آن به خانه بازگشتند و برپهلو خوابیدند. آنگاه (دوباره) برخاستند و (از خانه) بیرون رفتند و به سوی آسمان نگاه کردند و (دوباره) این آیات را تلاوت کردند. سپس برگشتند وسواک زدند وضو گرفتند و نماز خواندند.

السنن الکبری ۱۲۲/۱/۱و ابن ابی شیبه فی المصنف ۹/۱و ۴۹۱/و ۲۲۱/۱۰

۱. صحیح البخاری، کتاب الوضوء، باب السواک

۲. صحیح مسلم، کتاب الطهاره، باب السواک، ح۲۵۶

حدیث اشاره به این نکته دارد سواک زدن در هر فاصله زمانی درشب که شخص از خواب بیدار شود جایز و سنت پیامبرصلّی الله علیه و سلّم است . یکی از حکمت‌های سواک زدن در شب هنگام این است که مسیر جوف و دهان را پاک و تمییز می‌کند، زیرا که در مدت زمان خواب بخارات معده از مسیر جوف به دهان شخصی که خوابیده می‌رسد و بوی دهان ناشی از این بخارات نا مطبوع می‌شود. پس سواک زدن درچنین اوقاتی کاری پسندیده و اگربه قصد پیروی از سنت پیامبر انجام گیرد، صحیح بوده و در عین حال نیز بوی نامطبوع را از بین می‌برد.

پیامبر صلّی الله علیه و سلّم همیشه قبل از ادای نماز شب دهان مبارکشان را سواک می‌زدند:

ازحذیفه رضی الله عنه روایت شده است که :

کان الّنبیّ صلّی الله علیه و سلّم إذا قام للتّهجّد من اللیل یشوص فاه[1]

«نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم هر گاه از(خواب) برای نماز شب بلند می‌شد، دهان (و دندان مبارکشان را) می‌شست. »

نمازطبق فرموده خود پیامبر صلّی الله علیه و سلّم نور چشمان و چشم روشنی آن بزرگوار بوده است، بطوریکه آن حضرت صلّی الله علیه و سلّم علاقه و عشق غیر قابل توصیفی برای ادای نماز شبانه داشتند؛پس طبیعی است که همیشه در دل شب سواک می‌زدند ؛زیرا با خالق خویش راز و نیاز می‌نمود و شایسته آن خالق یکتاست که قبل از راز ونیاز و عبادت خود را برایش آراست و پاکیزه نمود که این حدیث شریف این مطلب را یادآور شده که سنت و روش پیامبر صلی الله و علیه و سلم چنین بوده

---

۱. صحیح البخاری، کتاب التهجد، باب طول القیام فی صلاه الیل، ح ۱۱۳۶

است.

پیامبرصلّی الله علیه و سلّم سواک زدن را از خصایص فطرت برشمردند:

از عایشه رضی الله عنها روایت شده که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «عشرة من الفطرة : . . . و السواک . . . »[1]

«ده خصلت از فطرت(بشری) است : . . . و سواک زدن(یکی از این ده خصلت می‌باشد.) . . . »

امام نووی رحمه الله در شرح صحیح مسلم درباره اینکه مراد از فطرت در این حدیث به چه معنایی آمده است اقوال مختلفی از علمایان حدیث همچمون امام خطابی را بیان می‌کند که این اقوال به این شرح می‌باشند: منظور از فطرت سنت، روش و خصلت انبیاء علیهم السلام و دین می‌باشد. [2]و این چنین است آنچه که نفع دنیا و آخرت در آن باشد شارع بیان داشته‌اند نظافت و پاکی دهان و دندان که با سواک صورت می‌پذیرد از دیدگاه اسلام فطرت بشری دانسته شده است. امام حافظ ابن حجر نیز می‌فرماید: اگردر ده خصلت یاد شده در حدیث پیامبرصلی الله علیه و سلم(که سواک زدن از جمله ده خصلت می‌باشد)اندیشیده شود این معنی بر همگان آشکار می‌شود که بسیاری از منافع دین ودنیا به این خصلتهای فطری وابسته است؛ از آن جمله: . . . دورنگه داشتن آزار و اذیت خود از دیگران با دور نمودن ناپاکی و آلودگی و انتشار بوی نامطبوع دهان، که با

---

۱. صحیح مسلم، کتاب الطهاره، باب، ح ۵۶-(۲۶۱) ، سنن ترمذی، کتاب الطهاره، باب، ح۲۹۰۶، سنن ابی داود، کتاب الطهاره، باب، ح۵۳سنن نسایی ۵۰۴۰-۵۰۴۱—۵۰۴۲-سنن ابن ماجه، کتاب الطهاره، باب، ح۲۹۳

۲. صحیح مسلم بشرح النووی للامام محی الدین ابی زکریا یحیی بن شرف النووی جلد ۳ کتاب الطهاره باب خصاص الفطره ۲۶۱ ص ۱۱۳

انجام دادن امور مورد سفارش شارع دین (که سواک زدن نیز از این رهنمودهای دین مستثنی نمی‌باشد آنچه که شایسته) شخصیت انسانی (برای حفظ روابط موفق به سبب بد بو و نامطبوع نبودن دهان که سواک عامل رفع آن است) از طریق (بکارگیری سواک) تأمین ارتباط موفق با دیگران را در پی دارد.

شیخ احمد شاه ولی الله محدث دهلوی درباره ده خصلت فطرت (که سواک نیز یکی از ویژگی و خصلت‌های فطرت می‌باشد) در حدیث وارده شده از پیامبر صلّی الله علیه و سلّم می‌فرمایند: این طهارت ها(«عشره من الفطره : . . . و السواک . . . ») از حضرت ابراهیم علیه السلام منقول و در میان امت‌های حنیف متداول می‌باشند، (سواک و دیگر خصلت‌های فطرت) در دل هایشان جای گرفته و در اعتقادشان به گونه‌ای قرار گرفته که موت و حیات آن‌ها در هر قرن روی همین‌ها استوار بوده است. بنابراین فطرت نامیده شده‌اند؛ و اینها شعار آیین ابراهیمی می‌باشند. هر دین و آیینی یک نوع شعاری دارد ؛که اهل آن به وسیله همان شعار هاشناخته می‌شوند، و روی آنها مؤاخذه می‌گردند؛ تا که فرمانبرداری و نافرمانی آن‌ها محسوس و علنی باشد(پس سواک هم وسیله‌ای محسوس و علنی است که شعار اسلام یا ادیان حنیف پیش از خود بوده و هست و یکی از وسایل شناختن مسلمانان می‌باشد) و مناسب است که آن چیزی که شعار قرار می‌گیرد کثیرالوجود باشد و بار بارعلناً واقع بگردند و درآن وسیله فواید زیادی باشد که اذهان، آنها را بپذیرد. که در حقیقت در این عصر فوائد سواک شناخته شد و بر بسیاری از بندگان خدای رحمان

آشکارگردیده و سبب تقویت و ازدیاد ایمانشان گردیده است.[1]

سواک زدن پاک کننده دهان و سبب خشنودی پروردگاررا در پی دارد:

از عایشه رضی الله عنها روایت شده است که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«السواک مطهّرة للفم، مرضاة للرّبّ»[2]

«سواک ابزار(و وسیله) پاکیزگی دهان (و دندان) و موجب رضایت و خشنودی پروردگار است. »

از این حدیث چنین فهمیده می‌شود که سواک دربردارنده دو مزایای با اهمیت، به قرار زیر است:

۱- مزایای مربوط به زندگی اخروی که همان مزایا و پیام معنوی و آن هم رضایت پروردگار از بنده اش به سبب استعمال سواک است.

۲- مزایای مربوط به زندگی دنیوی که شامل منافع فراوان سواک به بدن انسان و تقویت ارتباط افراد باهم می‌باشد.

پیام معنوی و اخروی این حدیث حاکی از، رضایت خداوندمتعال از شخص سواک دهنده‌ی مومن دارد. دین مبین اسلام به سواک توجه خاصی فرموده است، به گونه‌ای اگر بکارگیری آن را براین اساس که برای رضایت خداوند وپیروی از سنت پیامبرصلّی الله علیه و سلّم انجام پذیرد بی گمان که نتیجه‌ای جز رضایت خداوند از مومن سواک دهنده را درپی نخواهد داشت. بنابراین می‌توان بیان نمود که عبادتی(نماز، قرآن خواندن و. . .) که با سواک زدن آغاز شود دهان را پاکیزه و خوشبو می‌نماید و

---

۱. حجة الله البالغه، جلد۱، ص ۵۵۲

۲. سنن الدارمی، باب السواک مطهره للفم، ح ۶۸۴

مناجاتی که از دهان پاکیزه برخیزد و به آسمان برود، مورد رضایت خداست.

سواک مایه پاکی دهان است:

ازشعبی روایت شده که فرمودند: السواک جلاء للعین، طهور للفم[1]

سواک زدن دیده را جلا می‌دهد ومایه پاکی دهان (و دندان) است.

پیامبردر مورد سواک زدن با هر وضو تأکید نمودند:

ازابو هریره روایت شده است که رسول خدا فرمودند:

«لو لا أن أشق علی أمتی لأمرتهم بالسواک مع الوضوء و لأخرت العشاء إلی ثلث اللیل . . . »[2]

«اگر بر امتم (سخت و) دشوار نمی‌شد سواک زدن با هر وضو و به تاخیر (خواندن نماز) عشا را تا ثلث شب امر می‌کردم. »

از عایشه رضی الله عنها روایت شده است که فرمودند: أن النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم کان لا یرقد لیلا، و لا نهارا فیستیقظ إلا تسوک قبل أن یتوضا[3]

همانا که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم هیچ شب و هیچ روزی نبوده (که از خواب) بیدار شده مگر اینکه قبل از وضوء (و بعداز بیدار شدن) سواک کرده‌اند.

از ابو هریره رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلی الله علیه وسلم فرمودند:

---

۱. مصنف ابن ابی شیبه، ج ۱، باب ۲۰۶ما ذکر فی السواک، ح ۱۸۲۴

۲. احمد فی المسند ۴۹۳/۲ -۵۰۹- ۲۴۵-۲۵۰-۲۵۸-۲۵۹

۳. مصنف ابن ابی شیبه، ج ۱، باب ۲۰۶ما ذکر فی السواک، ح ۱۸۰۷

« لو لا أن أشقّ علی أمّتی لأمرتهم بالسّواک مع کلّ وضوء »[1]

«اگر بر امتم (سخت) و دشوار نمی‌شد سواک زدن با هر وضویی را بر آنان امر می‌کردم».

اما سنت بودن سواک به هنگام هر وضو از رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم وارد است هم به دستور دادن و هم به عمل.[2] میزان دلسوزی و تلاش نبی اکرم صلی الله علیه وسلم در این باره که امتش به سختی نیفتند بر همگان آشکار می‌شود چون فرمودند« لو لا أن أشق علی أمتی لأمرتهم بالسواک مع کل وضوء ». و اما علما بر این مبنا که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم چنین فرمودند نظر برسواک زدن به هنگام هر وضوئی را مستحب و سنت مؤکده بیان نموده‌اند.

از عایشه رضی الله عنها روایت شده است که فرمودند:

«کنّا نعدّ له سواکه و طهوره فیبعثه الله ما شاء أن یبعثه من اللیل فیتسوّک و یتوضّأ و یصلّی . . . »[3]

«ما سواک و آب وضوی رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم را (برای آن بزرگوار) آماده می‌کردیم، پس خداوند شب هنگام هر گاه که می‌خواست او را بیدار می‌کرد (و آن بزرگوار هم) سواک می‌زد و وضو می‌گرفت و نماز می‌خواند. . . .

فرموده مادر مومنان عایشه رضی الله عنها گواه بر این مطلب دارد که عادت و سلوک رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم چنین بود که هر شب

---

۱. ابن ابی شیبه ۴۳۴/۱-و احمد فی المسند ۴۱۰/۵ ـ و مجمع الزوائد۱۷۲/۲ و سنن ابن ماجه، ح ۵۳۱۶

۲. بلوغ المرام من ادله الاحکام، جلد ۱ کتاب الطهاره، باب الوضوء، ترجمه و شرح محمد علی خالدی، ص ۷۵

۳. صحیح مسلم، ح۷۴۶، سنن نسائی، ح۱۵۱۰

بعد از بیداری سواک زده‌اند بر همین منوال بوده که مادر مومنان عایشه رضی الله عنها همراه با آب وضوء برای پیامبرصلّی الله علیه و سلّم سواک را نیز آماده می‌کردند.

از عایشه رضی الله عنها روایت شده که فرمودند:

لایرقد من لیل و لا نهار فیستسقظ، إلّا یتسوک قبل أن یتوضّأ[1]

رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم در هیچ شب و روزی که از خواب بیدار می‌شده‌اند نبوده مگر اینکه قبل از وضو سواک زده‌اند.

سواک نصف وضو است:

از حسان بن عطیه رضی الله عنه روایت شده است که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

الوضوء شطر الایمان و السواک، شطر الوضوء و لو لا أن أشقّ علی أمّتی لأمرتهم بالسّواک عند کل الصّلاه. . . .[2]

وضو نصف ایمان و سواک نصف وضو است. اگر برامتم سخت نمی‌شد سواک کردن با هر نمازی را به آنها امر می‌کردم.

خواب دیدن پیامبر صلّی الله علیه و سلّم به سواک نشان دهنده فضیلت سواک نزد خداوند متعال است:

از ابن عمر رضی الله عنهما روایت شده است که نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«أرانی أتسوک بسواک فجاءنی رجلان أحدهما أکبر من الآخر، فناولت السّواک الأصغر منهما، فقیل لی : کبر، فدفعته إلی الأکبر منهما»[3]

---

۱. مشکاة المصابیح ح ۳۸۳

۲. مصنف ابن ابی شیبه، ج ۱، باب ۲۰۶ما ذکر فی السواک، ح۱۸۱۹

۳. صحیح البخاری، کتاب الوضوء، باب السواک، ح ۲۴۶، احمد فی المسند۲۶۳/۵

«در خواب دیدم که با سواکی، سواک می‌کنم، دو مرد نزد من آمدند که یکی (از آن دو مرد) بزرگتر از دیگری بود، می‌خواستم سواک را به کوچکتر بدهم که به من گفته شد : (سواک را) به بزرگتر بده، و من نیز آن (سواک) را به بزرگتر آنان دادم. »

اهمیت سواک از دیدگاه اسلام تا این حد جایگاه والایی دارد که خداوند این چنین چیزی را در خواب به پیامبرش صلّی الله علیه و سلّم نشان می‌دهد تا جایگاه و منزلت سواک را بهتر و بیشتر به پیامبر صلّی الله علیه و سلّم متذکر شود و پیامبر صلّی الله علیه و سلّم هم این موضوع را به امتش گوشزد نماید ؛که همانا در خواب این چنین چیزی دیدم پس شمااى امت آگاه باشید که بی گمان استعمال سواک از منزلت و مقام والایی برخوردار است. و اما نکته تعلیمی دیگری که می‌توان از این حدیث برداشت نمود این است که کرامت و حرمت بزرگترها در مواضع خود نگه داشته شود؛چرا که در خواب به پیامبر صلّی الله علیه و سلّم گفته شد «(سواک را) به بزرگتر بده. » و پیامبر صلّی الله علیه و سلّم نیز پذیرفتند که سواک را اول به بزرگتر بدهند.

آمدن وحی درباره فضیلت سواک:

از عایشه رضی الله عنها روایت شده که فرمودند:

كان رسول الله صلّى الله عليه و سلّم يستن، و عنده رجلان، أحدهما أكبر من الآخر، فأوحى إليه فى فضل السّواك أن كبر، أعط السواك أكبرهما[1]

رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم در حالی سواک می‌زدند که دو نفر

---

۱. مشکاة المصابیح، ح۳۸۸

که یکی از آن دو از دیگری بزرگتر بود، کنار پیامبر صلّی الله علیه و سلّم بودند، پس درباره فضیلت سواک به پیامبر صلّی الله علیه و سلّم وحی شد که بزرگتر، سواک را به بزرگترشان بده.

از ابن عمر روایت شده که فرمودند: رأیت رسول الله و هو یستن فأعطاه أکبر القوم ثم قال: «إن جبریل أمرنی أن أکبر[1]»

رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم را دیدم که سواک می‌کردند پس سواک را به بزرگ قوم اعطاء نمودند، سپس فرمودند: «جبرئیل مرا امر نمود تا سواک را به بزرگتر بدهم. »

جبرئیل علیه السلام همواره پیامبر را به سواک زدن سفارش می‌نمود:

از ابی امامه رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«ما جاءنی جبریل علیه السلام قط إلّا أمرنی بالسّواک فقد خشیت أن أحفی مقادم دمی»[2]

«جبرئیل هیچ نزد من نیامد مگر اینکه مرا به سواک زدن سفارش می‌کرد تا جایی که ترسیدم بخاطر کثرت سواک زدن پوست ظاهر لثه هایم از بین رفته باشد. »

سواک کردن از جمله‌ی امور مورد تاکید الهی برای بندگان است:

از واثله بن اسقع رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«أمرت بالسّواک حتّی خشیت أن یکتب علیّ»[3]

---

۱. المذهب فی اختصار السنن الکبیر للبیهقی ۱۵۲

۲. سنن ابن ماجه، ح ۲۸۹

۳. احمد فی المسند، ح (۱۵۹۸۷) ۳/۴۹۰

«به سواک زدن امر شدم آنگونه که ترسیدم (خداوند سواک زدن را) برمن فرض گردد. »

از ابی امامه رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«تسوّكوا، فإن السّواک مطهّرة للفم – مرضاة للرّبّ- ما جاءنى إلّا أوصانى بالسّواک حتى لقد خشيت أن يفرض علىّ و على أمتى- ولو لا أنّى أخاف أشقّ على أمّتى لفرضته لهم، و أنّى لاستاک حتى خشيت أن أحفى مقادم فمى »[1]

«سواک بزنید ؛چرا که سواک زدن مایه پاکیزگی دهان و رضایت پروردگار است. جبرئیل علیه السلام هیچ نزد من نمی‌آمد مگر اینکه مرا به سواک زدن سفارش می‌کرد تا جایی که ترسیدم (سواک زدن) بر من و امتم فرض گردد و اگر از ترس به (سختی و) به دشواری آمدن امتم نمی‌بود (سواک زدن را) برای امتم فرض می‌کردم و من آنچنان سواک می‌زدم که ترسیدم پوست ظاهر لثه هایم از بین رفته باشد. »

احادیث فراوانی شبیه به موضوع حدیث فوق از پیامبر صلّی الله علیه و سلّم روایت شده است که در این حدیث و دیگر احادیث اینچنین تصریح شده که خداوند جبرئیل علیه السلام را نزد پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرستاده و آن بزرگوار را از طرف خداوند به سواک کردن امر نموده است؛این موضوع نشانگر ارزش فوق العاده‌ای سواک نزد خداوند متعال می‌باشد که بارها جبرئیل امین حامل این پیام ارزشمند مبنی بر بیان حکم و ارزش سواک بوده است؛ همچنین واضح است که خداوند جز

---

۱. سنن ابن ماجه، ح ۲۸۸

برای تبیین دین و موضوعی ارزشمند جبرئیل امین را فرو نمی‌فرستادند؛ پس سواک نیز در علم خداوندی دارای مقام و ارزش والایی است که اینگونه جبرئیل را برای معرفی نمودن سواک به بشریت فرو فرستاده است.

سواک خوشبو کننده دهان است:

از عبدالله بن عمر رضی الله عنهما روایت شده که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«علیکم بالسّواک فإنّه مطیبة للفم و مرضاة للرّبّ »[1]

« بر شما باد سواک کردن؛چرا که سواک زدن مایه خوشبویی دهان و رضایت پروردگار است. »

پیامبرصلّی الله علیه و سلّم قبل از وارد شدن به خانه سواک می‌زدند:

از مقدام بن شریح رضی الله عنهما (او هم) از پدرش روایت کرده است که ازعایشه رضی الله عنها سوال کرده و گفتم:

بأیّ شیءٍ کان یبدأ النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم إذا دخل بیته؟ قالت: بالسّواک.[2]

هنگامی که نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم وارد خانه می‌شدند (پیش از هر چیز) به چه چیزی آغاز می‌کردند؟ عایشه رضی الله عنها فرمودند:

---

۱. احمد فی المسند ۱۰۸/۲-و الطبرانی فی الاوسط- و فی مجمع الزوائد۲۰۰/۱-صحیح الترغیب و الترهیب، ح ۲۱۰ ـ در مجمع از زوائد از عبدالله بن عباس رضی الله عنهما روایت شده است. مجمع الزوائد ۱۲۰/۱

۲. صحیح مسلم فی الطهاره (۲۵۳) ۲۲۰/۱- ابو داود فی الطهاره فی الرجل یستاک بسواک غیره (۵۱) ۱۳/۱-و النسائی فی الطهاره باب السواک فی کل حین ۱۳/۱- و ابن ماجه فی الطهاره باب السواک (۲۹۰) ۱۰۶/۱-و ابن حبان فی الصحیح (۲۴۴۱) ۱۹۵/۶و اسناده صحیح- و احمد فی المسند ۵۳/۶-۵۴ ـ و ابو داود فی الطهاره باب السواک لمن قام من اللیل (۵۶ و ۵۷) ۱۵/۱

به سواک زدن.

از عایشه رضی الله عنها روایت شده است که فرمودند:

کان إذا دخل بیته بدأ بالسّواک. [۱]

هنگامی که نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم به خانه وارد می‌شدند از سواک زدن آغاز می‌کردند.

این حدیث بیانگر فضیلت مسواک زدن در تمام اوقات و شدت اهتمام ومکرر بودن آن می‌باشد از اینرو به وقت وضو و نماز اختصاص ندارد. [۲] چرا که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم در امورات خانواده و آداب و رسوم همنشینی و زندگی به زنان خود از همه کس بهتر بوده و بهترین الگو در این زمینه می‌باشند گواه این مطلب هم احادیث مذکور می‌باشند که صراحتاً بیان داشته که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم قبل از رفتن به خانه و نزد همسرانش دهان و دندان خود را سواک می‌زدند. نکته جالب و مورد توجه در این است که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم تعمداً سواک را وقتی زده‌اند که همسرش مادر مومنان عائشه رضی الله عنها ایشان را در این حالت ببینند؛چرا که از جمله اموری که زنان از همسرانشان انتظار دارند توجه به نظافت شخصی خود و پاک و خوشبونمودن دهان است که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم در نهایت زیبایی این نکته زناشویی را انجام داده‌اند.

---

۱. صحیح مسلم(۲۵۳) ۲۲۰/۱-احمد فی المسند ۱۸۲/۶و ۲۳۷/ و ۴۱-۴۲و ۱۸۸و ۱۹۲/و ۱۱۰- و ابو داود فی الطهاره باب السواک فی کل حین (۵۱) ۱۳/۱- و ابن ماجه فی الطهاره باب السواک (۲۹۰) ۱۰۶/۱- و ابن حبان فی الصحیح (۲۵۱۴) ۲۶۰/۶- و النسائی فی الطهاره باب السواک فی کل حین (۸) ۱۳/۱- و ابن ابی شیبه فی المصنف ۱۶۸/۱- و البیهقی فی السنن ۳۴/۱

۲. صحیح مسلم بشرح النووی، ج ۳، کتاب الطهاره، باب السواک ۲۵۳ ص ۱۱۱ ـ عون المعبودشرح سنن ابی داود، ج ۱، کتاب الطهاره، باب السواک لمن قام باللیل ص ۸۶- فتح الملهم شرح صحیح مسلم، شیخ شبیر احمد عثمانی، عبد الرئوف مخلص، ج ۲ کتاب الطهاره، باب السواک، ص ۲۷۷

سفارش پیامبرصلّی الله علیه و سلّم به اینکه قبل ازبرپایی نماز جمعه سواک زده شود:

ابی سعید رضی الله عنه فرمودند : شهادت می‌دهم که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«الغسل یوم الجمعة واجب علی کلّ محتلم، و أن یستنّ(ای یستاک)، و أن یمسّ طیبا إن وجد»[۱]

«غسل روز جمعه برهر شخص بالغ (و عاقلی واجب است و (این شخص بالغ و عاقل در این روز) سواک بزند و اگربه مواد خوشبو(کننده همچو عطر) دسترسی داشته باشد از آن استفاده کند.»

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده است که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«إنّ هذا عید جعله الله للمسلمین، فمن جاء إلی الجمعة فلیغتسل و إن کان طیب فلیمس منه، و علیکم بالسّواک»[۲]

---

۱. صحیح البخاری، کتاب الجمعه، باب الطیب للجمعه، ح (۸۸۰) ۴۲۳/۲ و فی الاذان باب وضوء الصبیان(۸۵۸) ۴۰۱/۲ و فی الجمعه باب فضل الغسل یوم الجمعه_۸۷۹) ۴۱۵/۲و باب هل علی من لم یشهد الجمعه غسل (۸۹۵) ۴۴۳/۲و ۴۴۴ و فی الشهادات باب بلوغ الصبیان و شهادتهم (۲۶۶۵) ۳۲۷/۵ ـ و مسلم فی الجمعه (۸۴۶) ۵۸۱/۲- و ابو داود فی الطهاره باب الغسل یوم الجمعه (۳۴۴) ۹۵/۱- و النسائی فی الجمعه باب الامر بالسواک یوم الجمعه(۱۳۷۴) ۱۰۲/۳و ۱۰۳ و فی الکبری فی الجمعه باب السواک یوم الجمعه (۱۳) و باب الهینه الجمعه(۳۴) و فی الجمعه (۲۹و ۳۷) - و ابن ماجه فی اقامه الصلاه باب ما جاء فی الغسل یوم الجمعه (۱۰۸۹) ۳۴۶/۱- و احمد فی المسند ۳/۳و ۶۹و ۸۱ و ۶۵و۶۶- و ابن حبان فی صحیحه : الاحسان (۱۲۳۳) ۳۴/۴- و البیهقی فی السنن الکبری ۲۴۲/۳و ۱۹۲ و ۲۸۳- و الحاکم فی المستدرک۸۳/۱ ـ و ابن ابی شیبه فی المصنف ۴۳۵/۲- و البیهقی فی السنن الکبری ۲۴۳/۲

۲. سنن ابن ماجه فی اقامه الصلاه، باب ما جاء فی الزینه یوم الجمعه، ح۱۰۹۸—۳۹۴/۱- المؤطأ ج ۱ ح ۱۵۱-۱۱۳ باب ماجاء فی السواک- طبرانی فی المجم الصغیر ۵۰۲/۲ و الوسط (۴۹) ۶۲/۱و الکبیر ۲۰۴/۲

«براستی که خداوند این روز(جمعه) را برای مسلمین عید قرار داده است، پس هر کسی برای جمعه آمد غسل کند و اگر توانایی استفاده از عطر را دارد مانعی ندارد(که از آن استفاده کند) و بر شما باد سواک زدن (قبل از اجتماع نمودن بین مردم در این روز.) »

از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده است که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم در یکی از روزهای جمعه فرمودند:

«معاشرالمسلمین إنّ هذا یوم جعله الله لکم عیداً فاغتسلوا، و علیکم بالسّواک»[۱]

«ای مسلمانان، براستی که خداوند این روز (جمعه) را برای شما عید قرار داده است بنابراین(در این روز) غسل کنید و بر شما باد سواک زدن (قبل از اینکه در این روز بین مردم قرار گیرید.) »

ابی سعید رضی الله عنه روایت شده که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «من غسل یوم الجمعة و استاک و لبس أحسن ثیابه و تطیب بطیب إن وجده، ثم جائوا لم یتخطّ النّاس، فصلّی ما شاءالله أن یصلّی، فإذا رجع الإمام سکت، فذالک کفارة إلی الجمعه الأخری »[۲]

هرکس در روز جمعه غسل (این روز) را انجام دهد و بهترین لباس سفیدش بپوشد و خود را خوشبو کند اگر عطر یافت سپس (برای ادای نماز جمعه به مسجد) آمد و قدم بر مردم نگذارد و آنچه را که خداوند خواسته نماز بخواند و وقتی امام آمد ساکت باشد برایش کفاره گناهان تا جمعه دیگر می‌شود.

---

۱. موطا مالک، کتاب الجمعه، باب۵۵ ما جاء فی السواک، ح۴۵۲ الطبرانی فی الصغیر ۲۲۳/۱ - بیهقی فی سنن الکبری ۲۹۹/۱و عن انس عند البیهقی فی السنن الکبری ۲۴۳/۲.

۲. مستدرک حاکم، السواک یوم الجمعه، ج ۱، ح ۱۰۴۶

صاحب حجة الله البالغه در شرح حدیث سواک کردن در روز جمعه می‌فرمایند: در روز جمعه به کاربردن انواع نظافت(سواک کردن، غسل، استعمال عطرو. . .) مستحب است و اشاره‌ای است به استحباب حصول نظافت با غسل، سواک کردن و. . . زیرا اینها از مکملات طهارت است.[۱]

روز جمعه روزی است که مردم برای عبادت و نماز در آن اجتماع می‌کنند (به همین سبب) ، شارع امر به غسل کردن(وسواک کردن و خود را خوشبو کردن و. . .) نموده است و تاکیداً بیان فرموده که مسلمانان با بهترین حالت از نظافت و پاکی(که حقیقتاً پاک نمودن دهان ودندان به و سیله سواک از جمله حالات پاکی شخص مسلمان است) اجتماع نمایند.[۲]

همینطور دکترعبدالله بن احمدبن علی الزید درباره روز جمعه چنین می‌گوید که: دین اسلام اجتماع را دوست دارد و به اجتماع و هماهنگی دعوت می‌کند و تفرقه را ناپسند می‌شمارد و از آن تنفر و دوری می‌جوید. و هیچ فرصتی از فرصتهای آشنائی متقابل و انس گرفتن و دوستی و اجتماع و هماهنگی بین مسلمین دیده نشده مگر اینکه آنان را به آن دعوت نموده و امر کرده است. و روز جمعه طبق فرموده رسول خدا صلی الله علیه وسلم عیدی برای مسلمانان است که در آن به ذکر وسپاس خدا مشغول می‌شوندو در خانه‌های خدا اجتماع می‌کنند.[۳] پس لازم است که شخص مسلمان دهان و دندان خود را با سواک پاک و نظیف کند زیرا که در اجتماع عظیمی قرار می‌گیرد که عدم پاکی دهان و دندان سبب طرد

---

۱. حجه الله البالغه ج ۲ ص۱۲۶
۲. فقه السنه السیدسابق ج۱ کتاب الطهاره ص ۶۶
۳. آموزش نماز د. عبدالله بن احمد بن علی زید. اسحاق بن عبدالله دبیری. ص۲۰

شدن و تنها شدن وی می‌شود زیرا عدم بکارگیری سواک بوی نـامطبوعی را از دهان به استشمام دیگران می‌رساند و سبب آزار دیگـران مـی‌شـود و نتیجه بد دیگری هم که دارد مانع از اجتماع در جایی می‌شود زیرا که اگر همه بوی دهانشان نامطبوع باشد افراد از قرار گرفتن در جایی که کسانی بوی نامطبوع از دهانشان می‌آید خودداری می‌کنند. لازم به ذکر است که نباید بکارگیری سواک قبل از اجتماع برای نماز جمعه انسان را غافل کند که سواک فقط برای اجتماع روز جمعه سنت است . این دیدگاه اشتباهی است و این هم با نگرشی بر سیره رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم آشکار می‌شود که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم قبل از هر اجتماعی سواک زده‌اند. پس از سیره پیامبر صلّی الله علیه و سلّم چنین فهم می‌شود کـه ازجملـه مهارت‌های اخلاقی و اجتماعی ایشان برقراری ارتبـاط بـا دیگـر انسـانها و وارد شدن به اجتماع عمومی این بوده که قبل از رفتن به جمعـی سـواک می‌زدند. پیـامبر صـلّی الله علیـه و سـلّم بـه خـوبی مـی‌دانسـتند کـه از راهکارهای صحیح وبسیار مناسب برای بهتر و بیشتر برقرار نمودن روابـط و حفظ آن با افراد جامعه باید پاکی دهان و دندان را رعایت نمود . پـاکی دهان ودندان (خوشبویی دهان) باعث می‌شود در آدمـی جاذبـه بیشـتری ایجاد شود و این یعنی تاکتیکی در ایجاد و حفظ ارتباط با دیگران اسـت. پس همانطور که بیان شد انسان برای ارتباط با دیگران نیازمندجاذبه‌های است که باید در خود ایجاد کند تا سبب مستحکم تر شدن و صمیمانه تر شدن ارتباطات شود کـه عـدم ایـن موضـوع هـم سـبب پراکنـده شـدن اطرافیان می‌شود و احساس تنهایی نیز به شخص روی خواهد آورد. چون یکی از خواسته‌های فطری آدمی که در رفع نیاز مندی‌ها و لـذت بیشـتر بردن از زندگی به آن احتیاج دارد کسب محبوبیت در جامعه و واقع شدن

در شعاع توجه جامعه‌ی اطراف خویش است. هـر انسـانی مـی‌خواهـد تـا دیگران دوستش بدارند و مشتاق برقراری ارتباط صمیمانه با او باشند لـذا آگاهی از این راهکار صحیح(خوشبویی دهان که با سـواک کـردن حاصـل می‌گردد) برای برقراری ارتباطی محکم و مستمر کمک شایانی بـه روابـط انسانها می‌کند. ضرورت این موضـوع نیـزاز ایـن جهـت اسـت کـه انسـان موجودی اجتماعی است و برای زندگی بهتر و رفع نیازمندی هی بی پایان خویش در زندگی نیاز به ارتباط بـا هـم نوعـانش را دارد . بنـابراین تـأثیر نظافت دهان و دندان در جامعه می‌تواند به میـزان قابـل تـوجهی ارتبـاط صمیمانه ترافراد جامعه را تضمین کند. نکته‌ی دیگر قابل ذکـر آن اسـت عدم پاکی دهان و دندان حتی می‌تواند در انتخاب دوستان تـأثیر داشـته باشد و شخص به علت رعایت نکردن نظافت دهـان و دنـدان از اطرافیـان طرد و رانده شود.

پیامبر صلی الله علیه وسلم زبان مبارکشان را هم سواک می‌زدند:

از ابی بُرده و ایشان نیز از پدرشان روایـت مـی‌کنـد و فرمـود: فرأیتـه یستاک علی لسانه [1]

پیامبر صلّی الله علیه و سلّم را دیدم که سواکی بر زبانشان بود.

از ابو موسی اشعری رضی الله عنه روایت شده که فرمودند:

دخلت علی الّنبیّ صلّی الله علیه و سلّم و طرف السّواک علی لسانه[2]

«بر نبی اکم صلّی الله علیه و سلّم وارد شدم در حالیکه طـرف سـواک روی زبانشان بود. »

این حدیث ضمن اینکه به تکرار سواک در همه حالات ضروری تأکیـد

۱. سنن ابی داود ۱۲/۱

۲. صحیح مسلم ۲۵۴

دارد، نشان دهنده این امر نیز هست که سواک زدن فقط به دندانها اختصاص ندارد.[۱]

پیامبر صلی الله علیه وسلم زبانشان را رو به بالا سواک می‌زدند:

از ابو موسی اشعری رضی الله عنه روایت شده که فرمودند:

دخلت علی رسول الله صلّی الله علیه وسلم و هو یستاک و هو واضع طرف السّواک علی لسانه یستنّ إلی فوق . . .[۲]

« بر پیامبر خدا صلّی الله علیه و سلّم وارد شدم در حالیکه سواک می‌زدند و سر سواک را روی زبانشان گذاشته بود و به سمت بالا سواک را می‌کشیدند. »

پیامبرصلّی الله علیه و سلّم در سواک زدن بسیار مبالغه می‌کردند:

از ابو موسی رضی الله عنه روایت شده است فرمودند:

«دخلت علی رسول الله صلّی الله علیه و سلّم و هو یستنّ و طرف السّواک علی لسانه و هو یقول عأعأ»[۳]

«بر رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم وارد شدم در حالیکه سواک می‌زدند و طرف سواک بر روی زبانشان بود و (بر اثر اینکه سواک را بر تمام سطوح زبان می‌کشیدند و در این کار مبالغه بر بهتر پاک کردن می‌نمودند در این حال) أع أع[۴] می‌کردند. »

---

۱. فتح الملهم شرح صحیح مسلم شیخ شبیر احمد عثمانی، عبد الرئوف مخلص جلد ۲ کتاب الطهره باب السواک ص ۲۷۸

۲. احمد فی المسند۴/۴۱۷- و مسلم فی الطهاره باب السواک بدون لفظ «یستن الی فوق»۱/۲۲۰

۳. سنن نسائی کتاب الطهاره باب کیف یستاک ۳- سنن ابی داود باب کیف یستاک ۴۹- بخاری کتاب الوضوء باب السواک ۲۴۴- و احمد فی المسند ۱۹۷۳۷ ۲۴۴

۴. أع أع : صدایی که اگر چیزی در گلوی انسان گیر کرده باشد از او خارج می‌شود. عمدة الأحکام من کلام خیر الأنام مما اتفق علیه الشیخان البخاری ومسلم الإمام الحافظ أبی محمد عبد الغنی بن عبد الواحد المَقْدِسِی ترجمه محمد احمد جلد ۱کتاب الطهاره باب السواک ص ۱۵.

این حدیث دلالت بر مبالغه‌ی پیامبر صلّی الله علیه و سلّم در داخل کردن چوب سواک در دهانشان می‌کند.[۱] یعنی رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم صدایی مانند صدای کسی که در حال استفراغ است شنیده می‌شد. و این نشان می‌دهد که ایشان در سواک زدن بسیار جدیت کرده و سعی بلیغ به خرج می‌دادند.[۲]

شاه ولی الله دهلوی در کتاب حجة الله البالغه می‌فرمایند: سزاوار است که سواک زننده سواک را تا انتهای دهانش رسانده و بلغم‌های سینه و حلقش را با آن بیرون کند؛ زیرا کشیده سواک به انتهای، دهان درد دهان را از بین برده، صدا را صاف ودهان را خوشبو می‌سازد.[۳]

پیامبرصلّی الله علیه و سلّم در حال روزه داری هم سواک می‌زدند:

از عامر بن ربیعه رضی الله عنه روایت شده است که فرمودند:

رأیت النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم یستاک و هو صائم ما لا أحصی أو أعد.[۴]

چندین بار که نمی‌توانم آنها را بشمارم مرتب می‌دیدم که پیامبر در حال روزه سواک می‌زدند.

از عبدالرحمن بن غنم روایت شده که فرمودند:

سأل معاذ بن جبل أتسوک و انا صائم؟ قال : نعم قلت: ای النّهار؟ قال:

---

۱. عمدة الأحکام من کلام خیر الأنام مما اتفق علیه الشیخان البخاری ومسلم الإمام الحافظ أبی محمد عبد الغنی بن عبد الواحد المَقْدِسِی ترجمه محمد احمد جلد ۱کتاب الطهاره باب السواک ص ۱۵

۲. فتح الملهم شرح صحیح مسلم شیخ شبیر احمد عثمان، عبد الرئوف مخلص جلد ۲ کتاب الطهاره باب السواک ص ۲۷۸

۳. حجه الله الباغه ج۱ص۵۵۴

۴. صحیح البخاری کتاب الصوم باب سواک الرطب و الیابس للصائم ص - احمد ۱۵۶۷۸-ابو داود ۲۳۶۴-ترمذی ۷۲۵

غدوه أو عشيّه، قلت: إنّ النّاس يكرهونه عشيّه، و يقولون: انّ رسول الله صلّى الله عليه و سلّم قال: « لخلوف فم الصّائم أطيب عند الله من ريح المسک» قال : سبحان الله لقد أمرهم و هو يعلم أنّه لا بدّ أن يكون بفم الصّائم خلوف و إن استاک و ماکان باللذی يأمرهم أن ينتنوا أفواههم عمداً، ما فی ذلک الخير شیءٌ بل فيه شرٌّ إلا من ابتلی ببلاءٍ لا يجد منه ابداً.[۱]

از معاذ بن جبل سوال نمودم که آیا در صورتی که روزه هستم سواک بزنم؟ معاذ بن جبل فرمودند: بله گفتم: (منظورم) سواک زدن در روز می‌باشد(البته در حالی که روزه هستم آیا جایز است؟) معاذ فرمودند: (بله فرقی ندارد در) صبح و بعدازظهر (سواک کردن جایز است) . عرض کردم: مردم سواک کردن در بعداز ظهر را مکروه می‌دانند. و می‌گویند: که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرموده‌اند: (لخلوففم الصائم اطیب عند الله من ریح امسک) (بوی دهان روزه دار نزد خداوند از بوی مسک خوشبوتر و دوست داشتنی تر است) معاذ فرمود: سبحان الله، همانا که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم ما را به سواک کردن امر می‌نمود در حالی که می‌دانستند با وجود سواک کردن شخص روزه دار باز هم دهان شخص روزه دار بو دارد اگر چه سواک هم بزند. پیامبر صلّی الله علیه و سلّم امر ننموده‌اند که تعمداً بوی دهان را نامطبوع کنند، زیرا در این هیچ خیری وجود ندارد بلکه در آن بوی نامطبوع دهان ناراحتی و اذیت وجود دارد مگر برای کسی که دچار چنین چیزی شده و نتواند از آن بو و ناراحتی نجات یابد.

حدیث صحیحی که سواک زدن در هنگام روزه داری را منع کرده

---

۱. اخرجه الطبرانی فی المعجم الکبیر ۲۰/۷/ و قال الحافظ ابن حجر فی التلخیص الحبیر: اسناده جید، و حسنه الالبانی فی ارواء الغلیل ۱۰۶/۱

باشد وارد نشده و بلکه احادیث صحیح وارد شده مبتنی بر اینکـه سـواک زدن برای شخص روزه دار شرعی و جایز اسـت و از مکروهـات محسـوب نمی‌شود و احادیثی که در زمینه کراهت داشـتن اسـتعمال سـواک بـرای روزه دار وارد شده‌اند احادیث ضعیف می‌باشند و این موضوع کراهت بودن سواک برای روزه دار را ثابت نمی‌کند پس اصـل در سـواک زدن اسـت و سواک زدن از جمله اموری است که لطمه‌ای به روزه نمی‌رسـاند و فرقـی نمی‌کند که سواک زدن در اول روز یا آخر روزه باشد. و دلیل ایـن سـخن هم نبودن وجود دلیل بر تحریم یا کراهت است زیرا در صـورت حـرام یـا مکروه بودن حدیثی صحیح روایت می‌شد و اگر هم بـر روزه دار حـرام یـا مکروه می‌بود خداوند متعال یا پیامبر گرامی صلّی الله علیـه و سـلّم آن را بیان می‌کردند.[1]

ابن قیم رحمه الله می‌فرماید: (و لا یصحّ عنه صلّی الله علیه و سلّم أنّـه نهی الصّائم عن السّواک أوّل النّهار و آخره، بل قد روی خلافه) (از پیـامبر صلّی الله علیه و سلّم هیچ حدیث صحیحی روایت نشده اسـت مبنـی بـر اینکه روزه دار نهی از سواک کردن شده باشـد. بلکـه دقیقـاً بـرخلاف آن روایت شده است(یعنی شخص در حالت روزه داری هم مـی‌توانـد سـواک بزند) .[2]

شیخ عثیمین درباره سواک زدن توسط شخص روزه دار مـی‌فرماینـد: سواک زدن برای شخص روزه دار چه در اول روز و چه در آخر روز، سنت

---

۱. صحیح فقه السنه و ادلته و توضیح مذاهب الائمه ابو مالک کمال بن السید سالم المجلد الثانی کتـاب الصیام، امور لا تفسد الصیام، ص ۱۰۴، فقه السنه سید سابق، المجلد الاول، کتاب الصـیام، آداب الصـیام ص ۲۷۴، الوجیز فی الفقه عبدالعظیم بن بدوی کتاب الصیام

۲. زاد المعاد ۶۳/۲

می‌باشد و من دلیل محکمی برای شخصی که می‌گوید برای شخص روزه دار سواک زدن بعد از وسط روز مکروه است، ندیده ام زیرا برهان ما برای سواک زدن عام است و دلیلی هم برای تخصیص سواک زدن وجود ندارد تا برآن دلالت کند. امام بخاری از عامر بن ربیعه روایت کرده که فرمودند: « رأیت النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم یستاک و هو صائم ما لا أحصی أو أعد. » چندین بار که نمی‌توانم آنها را بشمارم مرتب می‌دیدم که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم در حال روزه سواک می‌زدند. بنابراین سواک زدن برای شخص روزه دار مشروع است همانطور که برای شخص غیر روزه دار نیز مشروع است.[۱]

از نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم روایت شده است.

أنّه استاک و هو صائم.[۲]

که آن حضرت سواک می‌زدند در حالیکه روزه بودند.

پیامبر در اول و آخر روز سواک می‌زدند:

از ابن عمر روایت شده است که فرمودند:

یستاک أول النّهار و آخره. . .[۳]

رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم در ابتدا و آخر روز سواک می‌زدند.

پیامبرصلّی الله علیه و سلّم در صبح هنگام پس از خواب سواک می‌کردند:

از ابن عمر رضی الله عنهما روایت شده است که فرمودند:

---

۱. مجموع الفتاوای شیخ صالح العثیمین کتاب الصیام و الشرح الممتع علی زاد المستقنع، للشیخ محمد بن صالح العثیمین

۲ . صحیح البخاری کتاب الصوم باب اغتسال الصائم -احمد ۱۵۶۷۸-ابو داود ۲۳۶۴-ترمذی ۷۲۵

۳. صحیح البخاری کتاب الصوم باب اغتسال الصائم - البیهقی فی السنن الکبری ۲۷۳/۴ -ابن ابی شیبه ۲۹۵/۲

«کان لا ینام إلّا و السِّواک عنده إذا استیقظ بدأ بالسّواک»[۱]

«رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم نمی‌خوابیدند مگر اینکه سواکی را نزد خود می‌گذاشتند تا به هنگام بیدار شدن از خواب با سواک زدن (روز خودرا) آغاز می‌نمودند. »

سواک پیامبر صلّی الله علیه و سلّم از چوب درخت اراک تهیه شده بود:

از عبد الله بن مسعود رضی الله عنهما روایت شده است که فرمودند:

کنت اجتنی لرسوله الله سواکاً من اراک، . . . [۲]

من از درخت اراک سواکی برای رسول خدا صلی الله علیه سلم تهیه کردم.

از ابو خیر صباحی رضی الله عنه روایت شده است که فرمودند: من همراه با هیئتی به حضور رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم رسیده بودیم ایشان دستور دادند چوب اراکی برای من آوردند و فرمودند: «با این(چوب اراک) مسواک کنید.»[۳]

ازجابر رضی الله عنه روایت شده است که :

أنّ رسول الله صلّی الله علیه و سلّم أمر بهم، و هم یجتنون أراکاً...[۴]

همانا که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم به آنها امر فرمود و آنها نیز از چوب درخت اراک کندند. . .

---

۱. احمد فی المسند ۱۱۷/۲ ـ سنن نسائی ۱۶۲۲-۱۶۲۳

۲. احمد فی المسند ۳۹۹۲-۴۲۰/۱-۴۲۱-و الطبرانی فی المعجم الکبیر ۸۴۵۲-۸۴۵۳-۸۴۵۴-ابن حبان فی الصحیح ۷۰۶۹-۵۴۶/۱۵-ابو نعیم فی حلیه الاولیاء ۱۲۷/۱-مجمع الزوائد۲۸۹/۹ – ابن ابی شیبه فی المصنف ۱۱۳/۱۲

۳. معجم الکبیر ج ۲ ص ۳۶۸ حدیث ۹۲۳

۴. احمد فی المسند ۳۸۶/۳

پیامبر صلّی الله علیه و سلّم چوب درخت زیتون را هم از جمله چوبهایی برای مسواک کردن معرفی نمودند:

«نعم السّواک الزّیتون من شجرة مبارکة، یطیب الفم و یذهب الحفر، و هو سواک و سواک الأنبیاء قبلی. . . »[1]

«چه نیکو مسواکی است (مسواک درخت) زیتون!از درختی مبارک که دهان را خوشبو می‌کند و جرم دندان را از بین می‌برد، این مسواک من و پیامبران پیش از من است. »

هنگام قرآن خواندن فرشته دهانش را بر دهان شخص مومن می‌گذارد پس خوشبو کردن دهان با سواک ضروری است:

از علی رضی الله عنه روایت شده است که فرمودند: رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم مرا به سواک زدن سفارش نمود و فرمودند:

«إنّ العبد إذا قام یصلّی أتاه ملک، فقام خلفه یستمع القرآن و یدنوا، فلا یزال یستمع و یدنوا حتّی یصنع فاه علی فیه، فلا یقرأ آیة إلّا کانت فی جوف الملک »[2]

«هنگامی که بنده برای نماز بلند می‌شود فرشته‌ای نزد او می‌آید و پشت سر او می‌ایستد و قرآن گوش می‌دهد و آنچنان به عبد نزدیک می‌شود تا دهانش را روی دهانش قرار می‌دهد. آن عبد هیچ آیه‌ای را نمی‌خواند مگر اینکه آن آیه قرآن در درون ملک قرار می‌گیرد. »

مطرف بن سمره از پدرش روایت می‌کند که رسول الله فرمودند:

«طیبوا أفواهکم بالسّواک فإنّها طرق القرآن»[3]

---

۱. المعجم الاوسط ۶۷۸

۲. سلسله احادیث الصحیحه ۱۲۱۳، بیهقی ۱/۳۸

۳. الجامع لشعب الایمان ج ۳ ح ۱۹۴۰

«دهانهای خود را با سواک خوشبو کنید؛زیرا دهانهای شما گذرگاههای قرآن است. »

سواک زدن فرشتگان را خرسند می‌کند:

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت شده که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«علیکم بالسّواک، فإنّه مطهّرة للفم- مرضاة للرّبّ- مفرّحة للملائکة...»[۱]

«بر شما باد سواک، زیرا سواک ابزار(و وسیله) پاکیزگی دهان(و دندان) وموجب رضایت و خشنودی پروردگار است-فرشتگان را خرسند می‌کند...»

سواک زدن نیکی‌ها را زیادمی کند:

« . . . یزید فی الحسنات، . . . . »[۲]

« . . حسنات(نیکی ها) را زیاد می‌کند، . . . »

سواک زدن از سنت است :

« . . . . و هو من السنه، . . . . »[۳]

« . . . سواک زدن از سنت است، . . . »

سواک زدن نور چشم را زیاد می‌کند:

« . . و یجلوا البصر، . . . »[۴]

« . . . ، سبب ازدیاد نور چشم می‌شود، . . . »

سواک زدن جرم دندان را از بین می‌برد:

---

۱. شعب الإیمان ج۴ ح ۲۵۲۱-(۲۷۷۶) ۲۷/۳
۲. همان
۳. همان
۴. همان

«. . و یذهب الحفر، . . . »[۱]

«و جرم دندان را می‌برد. . . »

سواک زدن لثه را محکم می‌کند:

«. . . یشدّ اللّثه، . . . »[۲]

«. . سواک زدن لثه را محکم می‌کند، . . . »

سواک زدن بلغم را از بین می‌برد:

«. . . یذهب البلغم . . . »[۳]

«. . بلغم را می‌برد . . . »

سواک زدن دهان را خوشبو می‌کند:

« و یطیب الفم . »[۴]

«و دهان را خوشبو می‌کند. »

سواک سنت تمامی انبیاء بوده است:

از ابو ایوب رضی الله عنه روایت شده که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «أربع من سنن المرسلین: التّعطّر، والنّکاح، والسّواک و الحناء»[۵]

«چهار (ویژگی و خصلت) از سنن (و روش) پیامبران است. استفاده از بوی خوش و نکاح کردن، سواک زدن و حنا»

توجه اسلام و دیگر ادیان الهی به رعایت نمودن بهداشت دهان و دندان با بکاربردن سواک تا این حد است که سواک کردن را از جمله

---

۱. همان

۲. همان

۳. همان

۴. همان

۵. مصنف ابن ابی شیبه ج ۱ ح۱۸۱۸باب ۲۰۶ما ذکر فی السواک

سنت و روش تمامی انبیا برشمرده‌اند و در حقیقت این سلوک پسندیده و فطری انبیاء در کلام رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم به طور مکرر در احادیث واردشده گزارش شده‌اند و پیروان مکتب راستین اسلامی را اینگونه به سواک نمودن تشویق و ترغیب می‌نمایند که‌ای امتیان اسلام؛ استعمال سواک از سنت پیامبران پیشین بوده و گویا می‌خواهند بگویند که با بکارگیری سواک سنت انبیاء الهی را زنده نگه می‌دارید. بنابراین هرکس برای پاکی دهان ودندان خویش سواک اختیار گزینند از اخلاق و سنت و روش همیشگی پیامبران بهرای برده و به این سنت پیامبرآنگونه جامه عمل پوشیده است.

پیامبر صلی الله و علیه و سلم قبل و بعد از غذا سواک می‌کردند:

از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده که فرمودند: لقد کنت أستنّ قبل أن أنام، وبعد ما أستیقظ، و قبل أن آکل، وبعد ما آکل حین سمعت رسول الله صلّی الله علیه و سلّم یقول ما قال[1]

همانا که قبل از خواب و بعد از خواب، بعداز خوردن و بعدازآن سواک می‌کردم وهنگامی که ازرسول خدا صلّی الله علیه و سلّم شنیدم که اینچنین می‌گفت. (من هم سواک قبل و بعد از غذا را پیشه خود ساختم).

سواک پس از هر بار استعمال باید شسته شود:

از عایشه رضی الله عنها روایت شده که فرمودند:

کان النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم یستاک، فیعطینی السواک، لأغسله...[2]

هر بار که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم سواک می‌زدند سواک را به من می‌دادند و من آن را برایشان می‌شستم. . .

---

۱. الجامع لشعب الایمان ج۴ ح ۲۵۱۶، سنن الصغیر البیهقی باب ۸ السواک ح۷۶

۲. ابوداود فی الطهاره باب غسل السواک (۵۲) ۱۳/۱/ و هو حسن الاسناد–و مشکاة المصابیح ح ۳۸۴

ام المومنین عائشه رضی الله عنها فرمودند:

(کان رسول الله صلّی الله علیه و سلّم یعطنی السّواک لأغسله فأبدأ به فأستاک ثمّ إغسله ثمّ ادفعه إلیه) [1]

(هر بار که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم سواک می‌زدند سواک را به من می‌دادند و من آن را برایشان می‌شستم و دوباره پیامبر صلّی الله علیه و سلّم با آن سواک می‌زدند و من نیز پس از آن سواک را برای پیامبر صلّی الله علیه و سلّم می‌شستم سپس سواک را به پیامبر صلّی الله علیه و سلّم بازمی گرداندم. . .)

از جمله امور در بهداشت و نظافت وسیله مسواک زدن شستن قبل و بعد از استعمال سواک می‌باشد که امری مهم در بهداشت دهان و دندان به شمار می‌آید؛زیرا در صورت عدم بهداشت میکروب به دهان و از این طریق نیز به سیستم دفاعی وارد و بدن دچار اختلال می‌شود. بنابراین در این زمینه نیز اجرا نمودن این سنت خیر دنیا و قیامت را در پی خواهد داشت.

شیوه صحیح سواک کردن عرضی می‌باشد:

از عطاء روایت شده که رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم فرمودند:

«. . . إذا إستکتم إستاکوا عرضاً» [2]

«هرگاه سواک زدید (به طریق) عرضی سواک کنید. »

سعید بن مسیب از روایت کرده که فرمودند:

کان رسول الله صلّی الله علیه و سلّم یستاک عرضاً [1]

---

۱. أخرجه أبو داود . انظر : مختصر سنن أبی داود للمنذری ۴۱/۱ باب غسل السواک . وقال النووی فی المجموع ۲۸۳/۱ حدیث حسن رواه أبو داود بإسناد جید .

۲. المذهب فی اختصار السنن الکبیر للبیهقی ۱۵۳ ابی داود ۷۴ رقم ۵

رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم عرضی سواک می‌کردند.[1]

از عطا بن ابی رباح روایت شده که رسول الله صلّی الله علیه و سلّم می‌فرمایند: «إذا شربتم فأشربوا مصّاً و إذا إستکتم فإستاکوا عرضاً»[2]

« هر گاه سواک زدید آنرا بمکید و به صورت عرضی سواک بزنید».

حدیث روایت شده از ربیعه بن أکثم که فرمودند:

«کان رسول الله صلّی الله علیه و سلّم یستاک عرضاً و یشرب مصّاً و یقول: هو أهذأ و أمرأ »[3]

رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم به صورت عرضی سواک می‌زدند و آنرا می‌مکیدند و می‌فرمودند: «این‌چنین بهتر و مناسب تر است. »

سواک زردی دندان را از بین می‌برد:

ازابن عباس روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه وسلم فرمودند: «ما لی أراکم تأتونی قلحاً، (أی مصفره أسنانکم) لو لا أن أشقّ علی أمّتی لفرضت علیهم السّواک »[4]

«چرا شما را می‌بینم که زردی بر دندان هایتان آشکار است و این نشانه عدم استعمال سواک است اگر بر امتم سخت و دشوار نمی‌شد سواک را بر آنان فرض می‌نمودم ».

پیامبر صلّی الله علیه و سلّم قبل از وفات هم سواک زدند. از عایشه

---

۱. المذهب فی اختصار السنن الکبیر للبیهقی ۱۵۴

۲. أخرجه البیهقی فی السنن الکبری ۴۰/۱ فی کتاب الطهارة باب الإستیاک عرضاً، وقال الحافظ ابن حجر فی التلخیص الحبیر ۶۵/۱ وفیه : محمد بن خالد القرشی قال ابن القطان لایعرف، قلت: وثقه ابن معین وابن حبان .

۳. أخرجه البیهقی فی السنن الکبری ۴۰/۱ فی الطهارة باب ماجاء فی الاستیاک عرضاً وقال : لا یحتج به وضعفه النووی فی المجموع ۲۸۰/۱

۴. احمد فی المسند (۱۸۳۵) ۲۱۴/۱و(۱۵۶۳۳) -و الطبرانی فی المعجم الکبیر (۱۳۰۱ و ۱۳۰۲ و ۱۳۰۳) -و الحاکم فی المستدرک۱۶۴/۱-و البیهقی فی السنن الکبری

رضی الله عنها روایت شده است که فرمودند:

در حدیث روایت شده از ام المومنین عائشه رضی الله عنها که در آن فرموده‌اند:

(مرّ عبدالرحمن بن ابی بکر رضی الله عنهما و فی یده جریدة رطبة فنظر الیه النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم فظننت أنّ له بها حاجة فأخذتها فمضغت رأسها و نفضتها إلیه فإستنّ بها کاحسن ما کان مستنّاً، ثمّ ناولنیها فسقطت یده أو سقطت من یده، فجمع الله بین ریقی و ریقه فی آخر یوم من الدّنیا و اوّل یوم من الأخرة) [۱]

عبدالرحمن بن ابی بکر (از آنجا) گذشت و در دستش شاخه تر بود. پیامبر صلّی الله علیه و سلّم نگاه کردند، گمان نمودم که پیامبر صلی الله علیهو سلم بدان نیاز دارند (تا با آن مسواک بزنند) آن شاخه را گرفتم و سرآن را جویدم (و برگ و بار آن را) افشاندم و به پیامبر صلّی الله علیه و سلّم دادم. پیامبر صلی الله علیه وسلم هم با آن سواک نمودند و به بهترین حالتی که مسواک می‌کرد، سپس آن را به من داد. دست وی فرو آمد یا از دست وی افتاد . پس خداوند در آخر روز دنیا و اول روز آخرت پیامبر آب دهان من و آب دهان وی جمع کرد.

سواک زدن از طرف راست دهان مستحب می‌باشد. [۲]

حدیث روایت شده از ام المومنین عائشه رضی الله عنها فرمودند:

« کان النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم یعجبه التّیامن فی تنعله و ترجله و طهوره و فی شانه کله» [۳]

---

۱. أخرجه البخاری۱۴۲/۶فی کتاب المغازی باب مرض النبی ش ووفاته .

۲. حاشیة ابن عابدین ۱۱۴/۱، المجموع ۲۸۲/۱، المغنی ۱۳۵/۱

۳. أخرجه البخاری ۵۰/۲ واللفظ له فی کتاب الوضوء باب التیمن فی الوضوء والغسل، ومسلم۲۲۶/۱ فی

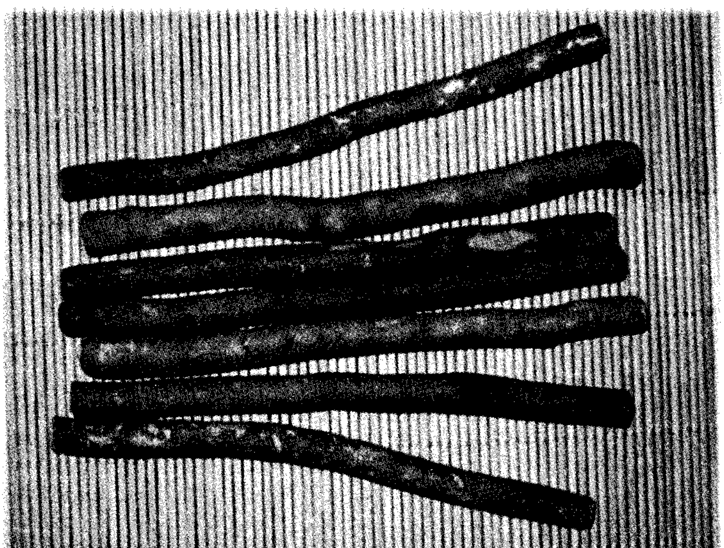
«پیامبر صلی الله علیه دوست می‌داشت که در پوشیدن کفش و شـانه کردن موی و طهارت(وضو و غسل) و در همه امور از طـرف راسـت آغـاز کند.

خلاصه‌ای از ارزش و منافع سواک که در احادیث فوق بدان اشاره شده است:

- به جای آوردن سفارش خداوند
- موجب رضایت پروردگار
- پیروی از سنت تمامی انبیاء الهی
- پیروی از سنت پیامبر اسلام صلی الله علیه و سلم
- به جای آوردن یکی از موارد فطرت و سرشت پاک انسانی
- خشنود نمودن فرشتگان
- به جای آوردن حق وضو
- دستیابی به آرامش و شادابی بیشتر هنگام تلاوت قرآن
- ازدیاد حسنات
- ازدیاد ثواب بیشتر نماز
- پاکی دهان و دندان
- خوشبویی دهان
- استحکام لثه و دندان
- ازدیاد نور چشم
- رفع بلغم

الطهارة باب التيمن في الطهور وغيره .

- رفع جرم دندان
- صاف و روان شدن صدا
- تقویت ارتباطات اجتماعی
- تقویت رابطه زوجین
- دفع کننده شیطان
- تقویت حافظه
- به راحتی جاری شدن شهادتین به هنگام سکرات
- حصول نظافت



اوقاتی که سوا ک کردن در آن مورد تأکید قرار گرفته است:

در بیشتر کتب فقهی و شرح احادیث تأکید به این موضوع شده که سواک کردن در همه حال شب و روز مستحب است ولی سواک کردن در چندین و قت و زمان مشخص بهتر و صحیح تر و به سنت پیامبرصلّی الله علیه و سلّم هم نزدیک تر می‌باشد، امام نووی در شرح صحیح مسلم، سیدسالم در صحیح فقه السنه و سید سابق نیز در فقه السنه به کارگیری سواک در موارد نام برده شده ذیل از جمله مستحبات نام برده‌اند[۱]:

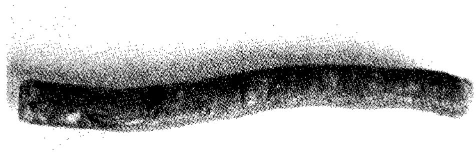
- به هنگام وضو گرفتن
- به هنگام نماز خواندن
- به هنگام قرآن خواندن
- به هنگام بیدار شدن از خواب برای نماز شب
- به هنگام تغییرنمودن بوی دهان
- به هنگام داخل شدن در خانه



۱. صحیح فقه السنه و ادلته و توضیح مذاهب الائمه، ابومالک کمال بن السید سالم ص ۵۶، فقه السنه سید سالم، فقه السنه السید سابق ج ۱ کتاب الطهاره ص ۴۲- صحیح مسلم بشرح النووی للامام محی الدین ابی زکریا یحیی بن شرف النووی جلد ۳ کتاب الطهاره باب السواک ۲۵۲ ص ۱۱۰-۱۱۱

سواک در کتاب طب النبوی امام ابن قیم جوزی رحمه الله:

سواک:



در صحیحین از پیامبر صلی الله علیه وسلم روایت شده:

«لو لا أن أشق علی أمتی لأمرتهم بالسواک عند کل صلاه»

«اگر بر امتم (سخت) و دشوار نمی‌شد سواک زدن درهر نمازی را بر آنان امر می‌کردم. »

از حذیفه رضی الله عنه روایت شده است که فرمودند: «أنه کان إذا قام من اللیل یشوص فاه بالسواک»

« هر گاه نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم از (خواب) شب بلند می‌شد، دهان (و دندان مبارکشان را) با سواک می‌شست. »

«السواک مطهره للفم، مرضاه للرب»

«سواک ابزار(و وسیله) پاکیزگی دهان (و دندان) و موجب رضایت و خشنودی پروردگار است. »

از عایشه رضی الله عنها روایت شده است که فرمودند: «أنه صلی الله علیه وسلم کان إذا دخل بیته بدأ بالسواک. »

«هنگامی که نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم به خانه وارد می‌شدند از سواک زدن آغاز می‌کردند. »

درباره سواک احادیث بسیاری هست در حدیث صحیحی از روایت شده است که در هنگام مرگ با سواک عبدارحمن بن ابوبکر سواک زدندو در حدیث صحیحی پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «اکثرت علیکم فی السواک»

«شما را بسیار به سواک زدن سفارش می‌کنم»

صحصیح تر آن است که مسواک از چوب درخت اراک وامثال آن گرفته شود؛و شایسته نیست که مسواک را از چوب درختان مجهول و ناشناحته گرفت، زیرا امکان دارد سمی باشند و شایسته است که در بکارگیری از آن حد اعتدال رعایت شود زیرا زیاده روی در استفاده نمودن سواک، چه بسا ممکن است زیبایی، درخشندگی و صیقلی دندان‌ها از بین ببرد و سبب شود که بخار و آلودگی‌هایی که از معده متصاعد می‌شود بر دندان‌ها تاثیربگذارد. پس اگر در استعمال سواک اعتدال و میانه روی به کار برده شود دندان را جلا می‌دهد، زبان روان، مانع پوسته شدن وجرم دندان می‌شود، و بوی دهان را خوش و مغز را پاک می‌کند و بر اشتهای غذا می‌افزاید.

مناسب ترین حال در وقت استفاده از سواک به هنگام خیسی آن است و از جمله نفع دارترین سواک‌ها چوب درخت گردو برای سواک کردن است. صاحب کتاب (التیسیر) می گوید: چنین گمان می‌رود که اگر هر پنج روزی از چوب درخت گردو برای مسواک زدن استفاده شود سر را پاک و حواس را دقیق و ذهن را تقویت می‌بخشد.

سواک دارای منافع متعددی است:

دهان را خوشبو، لثه را محکم می‌کند، بلغم را قطع می‌کند، نورچشم را زیاد و شفا می‌دهد، پوسته شدن دندان را از بین می‌برد، معده را سالم نگه می‌دارد و صدا را صاف می‌کند، به هضم غذا کمک می‌کند، مجاری صدا را صاف و روان می‌کند، (شخص سواک دهنده را) برای قرائت و ذکر و نماز با نشاط می‌کند، خواب را دور می‌کند، رضایت پروردگار را در پی دارد، موجب(خوشنودی و) تعجب فرشتگان می‌شود و بر نیکی‌ها می‌افزاید.

سواک زدن در هر حالتی مستحب و پسندیده است (ولی در برخی اوقات بسیار) تأکید شده است: هنگام نماز، وضو، بیدار شدن از خواب وتغییر بوی دهان. همچنین برای روزه دار و غیرآن سواک زدن مستحب می‌باشد. و به دلیل عمومی بودن احادیث وارده در این زمینه و محتاج بودن شخص روزه دار به سواک و به این خاطر که سبب خشنودی و رضایت خداوند را در پی دارد و پاکی شخص روزه دار در هنگام روزه داری نیز از بافضیلت ترین اعمال نزد خداوند متعال است(لذا سواک در هر حالتی سنت است) . . زیرا از عامر بن ربیعه روایت شده که فرمودند: «رأیت رسول الله صلی الله عله و سلم ما لا أحصی، یستاک و هو صائم»« چندین بار که نمی‌توانم آنها را بشمارم مرتب می‌دیدم که پیامبر صلّی الله علیه و سلّم در حال روزه سواک می‌زدند. » و امام بخاری نیز فرمودند که: ابن عمر رضی فرمودند: «یستاک اول النهار و آخره» «رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم در ابتدا و آخر روز سواک می‌زدند. »

ومردم اتفاق نظر دارند بر اینکه برای شخص روزه دار مضمضه حالت

مستحب و وجوب را دارد. البته مضمضه از سواک (در این هنگام) مناسب تر است. و با بوی نا مطبوع دهان نمی‌توان تقرب خداوند را به دست آورد و این هدف در روزه نیست و از جنس (اعمالی) هم نیست که با آن که با آن قصد تعبّد نمود و در شرع هم جای نداردو این که پیامبر خدا صلّی الله علیه و سلّم بیان نموده که بوی دهان روزه دار نزد خداوند در روز قیامت دوست داشتنی است برای تشویق و تحریص و تحریک به روزه است و تشویق به ماندن بوی نامطبوع نیست. بلکه شخص روزه دار بیشتر از غیر روزه دار به سواک زدن احتیاج دارد. و همچنین رضایت خداوند متعال بزرگتر از خوش داشتن بوی دهان روزه دار نزد پیامبر صلّی الله علیه و سلّم است. همانگونه که دوست داشتن سواک نزد خداوند متعال بزرگ تر از دوست داشتن ماندن بوی نامطبوع دهان شخص روزه دار نزد خداوند است.

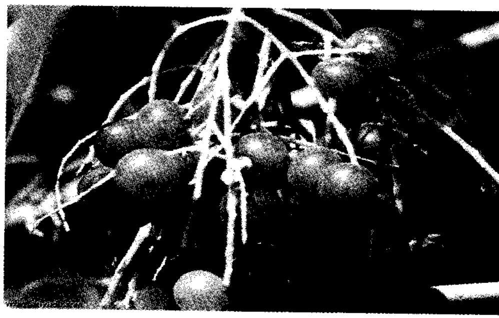
علاوه بر این سواک در روز قیامت مانع بوی دهان روزه دار (که نشانه شخص روزه دار در روز قیامت است) نمی شود اگر چه در دنیا بوی را با سواک از بین برده است. شخص روزه دار در روز قیامت در حال وارد بهشت می‌شودکه بوی دهانش که علامتی بر روزه گرفتنش است از بوی مشک خوشبو تر است، اگر چه با سواک آن را دور ریخته باشد همانند شخص زخمی که در روز قیامت می‌آید که رنگ خون زخمش همان رنگ خون است ولی بوی مشک از آن خون می‌آید و این در حالی است که در دنیا موظف به این است که آن خون را پاک کند. و علاوه بر این بوی دهان شخص روزه دار با سواک از بین نمی‌رود زیرا سبب بوی دهان شخص روزه دار خالی بودن معده از طعام است و سواک تنها اثری که از غذا بر دندان و لثه باشد را پاک می‌کند.

پیامبر خدا صلّی الله علیه و سلّم آنچه را که برای امتش در هنگام روزه داری مکروه است یاد داده، ولی سـواک کـردن در حالـت روزه داری را از جمله این مکروهات روزه داری قرار نداده است. پیـامبر صـلّی الله علیـه و سلّم می‌دانستند که امتش این کار (سـواک زدن در حالـت روزه داری) را انجام می‌دهند و در عین حال با بلیغ ترین الفاظ عام و فراگیر امتش را به سواک زدن تشویق نموده‌اند و مردم بـه فراوانـی مشـاهده نمـوده‌انـد کـه پیامبر صلّی الله علیه و سلّم در حالی که روزه بوده‌انـد، سـواک اسـتعمال نموده‌اند. و این به کارگیری سـواک در ایـام روزه داری پیـامبر صـلّی الله علیه و سلّم را آنقدر زیاد بوده که نتوانسته‌اند، بشمارند. پیـامبر صـلّی الله علیه و سلّم خود نیز می‌دانست که مردم به او اقتدا می‌کنند(وآنان نیز در هنگام روزه داری سواک می‌زنند با این وجود باز) پیامبر به آنـان نفرمـود که «لا تستاکوا بعد الزوال»از ظهر هنگام روزه داری سواک نزنید و تـاخیر تبیین در وقت احتیاج حکم ممتنع را دارد. والله اعلم



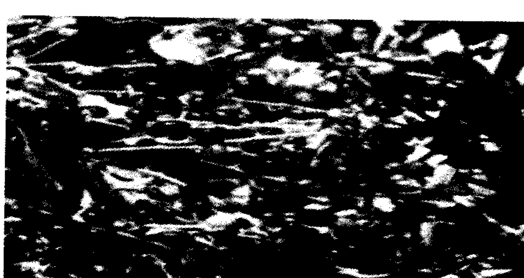


الکباث (میوه درخت اراک) در کتاب طب النبوی امام ابن قیم:



در صحیحین حدیثی از جابر بن عبدالله رضی الله عنه روایت شده که فرمودند: «کنا مع رسول الله صلّی الله علیه و سلّم نجنی الکباث، فقال علیکم بالأسود منه؛فأنه أطیبه. »[1]

«ما به همراه رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم (الکباث) میوه درخت اراک(سواک) را می‌چیدم، پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: از سیاه هایش بچینید چرا که بهترین میوه درخت اراک سیاه هایش(که بهتر رسیده‌اند) می‌باشد. »



۱. صحیح البخاری کتاب الاطعمه باب الکباث، و هو ثمرالاراک ح ۵۴۵۳ کتاب الانبیاء باب یعکفون علی اصنام لهم ح۳۴۰۶

کباث -(الکباث) با فتح کاف و بای و بدون تشدید، و ثاء-میوه و ثمره درخت اراک است که در حجاز می‌روید. کباث دارای طبیعتی گرم و خشک می‌باشد که منافعش مانند منافع درخت اراک(چوب درخت: سواک) است.

منافع میوه درخت اراک:

میوه درخت اراک معده را قوی و رفع بلغم می‌کند، دستگاه هاضمه و هضم غذا را تسریع می‌بخشد و و برای رفع دردهای کمر و بسیاری از بیماری‌های دیگر سودمند است. ابن جلجل(درباره خواص کباث) می گوید: اگر کوبیده میوه درخت اراک نوشیده شود ادرار را روان و جاری میکند و مثانه را پاک می‌کند؛ابن رضوان هم گفته است: معده را قوی می‌کند و طبع را بند می‌آورد.



تصاویر زیر مراحل رشد میوه درخت اراک را نشان می‌دهد.



مهمترین مواد و ترکیبات موجود در درخت اراک:



در این قسمت مهمترین مواد وترکیبات درخت اراک با بیان یافته‌های محققین نام برده شده زیر ارائه می‌گردد. که البته در اینجا به علت زیاد بودن محققان از ذکر نام تمامی محققان خودداری شده و به اسامی برخی از این محققان اشاره می‌شود، البته در مطالب زیر فقط برخی از ترکیبات درخت اراک اشاره شده، زیرا تا حالا تمام مواد و ترکیبات آن کشف نشده و حتی محققان دانشمند بر این عقیده هستند که درخت اراک چندین مواد دیگری نیز دارد که هنوز علم به آن پی نبرده است. :

دکتر جیمز ترند از دانشکده پزشکی دانشگاه تنسی ایالات متحده آمریکا دکتررودات مدیرمیکروبیولوژی در دانشگاه روستوک آلمان، دکتر محمد حسین صالحی سورمقی دکترای تخصصی فارماکوگنوزی استاد دانشکده داروسازی تهران و عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه تهران، دکتر عبدالحمید القضاه از دانشگاه کراچی پاکستان، دکترعبدالرحیم محمد از دانشکده دندانپزشکی دانشگاه ریاض، دکتر محمود رجائی مصطیهی، دکتر عبدالعزیز جاسم، دکتر ابراهیم یاسین، دکتر احمد رجائی جندی، دکتر احسان شکری در تحقیقات که از سوی

وزارت بهداشت کویت انجام گرفته است. مواد و ترکیبات سواک را چنـین برشمرده‌اند :

کلراید(کلرید پتاسیم (Potassium) ، کلرید سدیم (Sodium)) ، تـری متیـل آمـین (three metal amin) ، ویتـامین ث(Vit. c) ، ویتـامین ج(Vit.) ، تـانن (tannin) ، رسـین یـا رزیـن(Resin) ، گـوگرد، فلورایـد (fluoride) ، روغن‌های معطر، اسید انیسـیک، اسـید اسـکوربیک و مـاده سیتوسیترول، سیلیکان(silicon) ، انثرالیتون، کلسیم، سولفور، آهن، ماده انسروکونین (Anthro - Quinouns) ، ساپونین (Saponins) ، سینیگرین (Sinniyrin)



خواص ترکیبات درخت اراک:

تری متیل آمـین (three metal amin) اثـر تحریـک کننـده ملایمـی برجریان خون در لثه دارد. و همچنین در استقامت و مستحکم تـر شـدن لثه مفید و جراحات ریز دهان را التیام می‌بخشد.

کلراید(کلرید پتاسیم (Potassium) ، کلرید سدیم (Sodium)) کلریـد سدیم نقش ضد عفونی کننده دهان و دندان و حذف کننده پلاک دندانی و جانداران ریز را دارند.

پتاسیم نیز زردی و رنگ تیره سطح دندان را از بین می‌برد.

ویتامین ث(Vit. c) به طور وسیعی در چوب درخت اراک وجود دارد و در عفونت‌های دهان و خونریزی بسیار سودمند می‌باشد.

ویتامین ج(Vit.) به مقدار کافی در سواک موجود است و نقش تقویت کننده مویرگ داخل دهان را برعهده دارد و همچنین در اثر دارا بودن این ویتامین توانایی مستحکم تر شدن لثه وبهبـود بیمـاری خـونریزی لثـه را دارد.

تانن (tannin) موجـود در سـواک مـانع از فعالیـت آنـزیم بـاکتری‌هـا مـی‌شـود. خاصـیت تنـگ کننـدگی عـروق، کـاهش خـونریزی لثـه، اثرضدالتهابی، پاک کننده دهان به عنوان پـادزهر از جملـه خـواص تـانن سواک است.

رسین یا رزینResin)) و نمک : رسین موجود در سواک سبب ایجـاد لایه‌ای محافظ در سطح مینای دنـدان مـی‌شـود تـا ازچسـپندگی پـلاک دندانی جلوگیری کند. جلوگیری کردن از سـوراخ شـدن دنـدان از دیگـر سودمندیهای رسین سواک است. مقدار نمکها سواک برای تمیـز کـردن و

براق کردن دندانها موثر است.

گوگرد موجود در سواک به علت خاصیت ضد باکتری بودنش از رشد و تکثیر باکتری‌ها در داخل حفره دهان جلوگیری کرده و سبب نابودی باکتری‌ها خواهد شد.

فلوراید (fluoride) سواک تقویت کننده دندان و مقاومت در برابر پوسیدگی را افزایش داده و ماده مناسبی برای استحکام ریشه دندان است. فلوراید موجود در سواک توانایی فوق العاده‌ای در برابر اسید ترشح شده باکتری داشته و محافظی به تمام معنا برای دهان است به طوری که دندان را از هرگونه آسیب میکروبی حفظ می‌کند.

سواک دارای روغن‌های معطر و خوشبویی به اسم روغن خردل و وجود مواد و روغن‌های معطر در تری متیل آمین است که با وجود بو و طعم تند ش دهان را بسیار خوشبو می‌کند.

اسید انیسیک موجود در چوب درخت اراک به دفع خلط از سینه کمک می‌کند. اسید اسکوربیک و ماده سیتوسیترول موجود درخت اراک باعث تقویت شریان‌های خونی غذارسان به لثه می‌شوند.

سیلیکان (silicon) به مقدار کافی در درخت سواک موجود است ودر سفیدتر کردن و سفید نگه داشتن آن نقشی اساسی دارد. وجود ماده‌ای به نام انترالیتون در درخت اراک در تقویت اشتهای غذا خوردن و تنظیم حرکت روده‌ها مفید است.

آنتی باکتر یاتیک (antibacteriatic) اساسی ترین نقش در کشتن و نابود کردن باکتری‌های دهان دارد. وجود این ماده در سواک سبب جلوگیری از رشد میکروب‌ها و تخریب شدن دندان‌ها شده و مانع سوراخ شدن دندان‌ها است. کلسیم سواک در استحکام بخشیدن به دندان‌ها موثر

است. سولفور موجود در سواک هم ضدمیکروبی قوی و مفید برای میکروب‌های دهان است. ماده انسروکونین (Anthro - Quinouns) روده‌ها را نرم کرده و سبب هماهنگ تر شدن روده‌ها و حرکت رودها می‌شود، این ماده اشتها را نیز افزایش می‌دهد. ساپونین پاک کننده و ضد عفونی کننده دهان است. و. . . .



مصارف درمانی درخت اراک:



میوه درخت اراک

درخت اراک از نظر درمانی دارای ارزش فراوانی است بطوری که برگ، میوه، دانه، چوب، پوست و ریشه آن مـورد اسـتفاده در درمـان برخـی از بیماری‌ها می‌باشد.

- ✓ خواص درمانی میوه درخت اراک
- ✓ خواص درمانی ساقه وبرگ درخت اراک
- ✓ خواص درمانی پوست وریشه درخت اراک
- ✓ خواص درمانی چوب درخت اراک



خواص درمانی میوه درخت اراک:

مواد تلخ میوه درخت اراک در شخص مصرف کننده به طور فعال ترشح صفرا و شیره‌های گوارشی را تحریک می‌کند، تا به عمل هضم غذا کمک کند و اشتها را نیزافزایش می‌دهد. عصاره کباث(میوه درخت اراک) به عنوان یک شربت تلخ در سوء هاضمه و همچنین در پایین آوردن تب مورد استفاده قرار می‌گیرد. میوه درخت اراک دارای خاصیت ملیّن و مقوی است و برای معالجه بواسیر، بیماری طحال، تب، جذام و دفع کرم مفید است. البته برای‌انداختن سایر کرمهای معده و روده نیز دارویی موثر است.

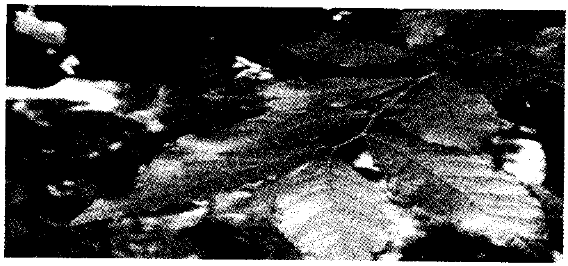
ازکوبیده و جوشانده میوه خشک شده درخت اراک برای تولید اسهال استفاده می‌شود زیرا برای پاک کردن معده بسیار مفید است و خوب عمل می‌کند.

خوردن مداوم کباث بلغم را قطع کرده وصدا را صاف می‌نماید. جوشانده آن ادرار را زیاد و مثانه و کلیه را لاروبی می‌کند و اثر دفع کننده رسوبات ادراری خود را بر جای می‌گذارد. از این میوه به عنوان تقویت کننده معده و نیروی جنسی نیز استفاده می‌شود.

میوه ساییده شده اراک به عنوان چاشنی و دارو در غذاها استفاده می‌شود.

دانه این گیاه اثر مسهلی، مقوی کبد و زیاد کننده ترشحات ادرار را دارد.

خواص درمانی ساقه وبرگ درخت اراک:



برگ درخت اراک به عنوان ضد عفونی کننده قوی و با ارزشی برای دهان و حلق بشمار می‌آید و برای رفع بلغم هم سودمند است.



دم کرده برگ اراک اثر مسهلی، ضد کرم، نافع برای فشار خون، و درمان بواسیرو جذام را هم در خود جای داده است. له شده برگ تازه اراک نیزمی تواند به صورت ضماد بر روی زخم‌ها جهت بهبود زخم قرارگیرد. برگ این درخت تسکین دهنده درد هم می‌باشد. جوشانده پوست ساقه اراک برای درمان تب‌های خفیف مفید است.

خواص درمانی پوست وریشه درخت اراک:



خیس شده پوست و ریشه اراک در رفع بیماریهای ادرار اثر مفید دارد. از خیس شده ریشه می‌توان برای قطع نمودن و تمام شدن خون نفاس در زنان بهره برد. از دیگر خواص پوست و ریشه درخت اراک اثر مدری، مقوی، تب بر، قابض، کم کننده فشارخون، اشتهاآور، پاک کننده معده، رفع کرم و نرم شدن روده قابل ذکر است.



خواص درمانی چوب درخت اراک:



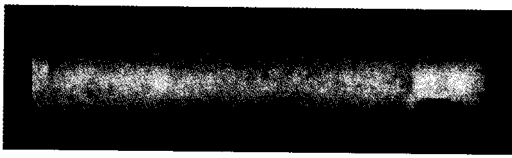
همانگونه که پوست، ریشه، برگ، ساقه و میوه درخت اراک دارای منافع زیادی است، چوب این درخت نیز دارای منافع بسیار زیادی است. از جمله برای بیماری‌های دهانی، دندانی، قلبی، دیابتی، کلیوی، پوستی، ریزش موی سر، تنفسی، دستگاه هاضمه و. . . سودمند است، که در مطالب زیر به این موضوعات به صورت خلاصه پرداخته شده است.



رابطه سواک با سلامتی کل بدن:

در ژوئیه‌ی ۱۹۹۸ م آکادمی پریودونتولوژی آمریکا تلاش نمود تا عامه مردم را در باب یافته‌های جدید علمی پزشکی آموزش دهد و از طرق گوناگون سعی به انجام این کار نمود. یافته‌های جدید پزشکی در باب دندان شناسی و بیماری‌هایی که از طریق دهان به سایراندام بدن می‌رسد موضوع مورد نظری بود که به اطلاع و آگاهی مردم می‌رساندند. بر همین اساس محققین و دکتران اظهار داشتند : افرادی که دچار بیماری دهان ودندان هستند، بیشتر در معرض خطر ایجاد بیماری‌های قلب، ، دیابت کنترل نشده، ولادت‌های زود رس، بیماری زود رس هستند، زیرا بیشتر بیمارهای بدن نشات گرفته از باکتری و عفوت باکتری‌های دهان است به این صورت که عفونت باکتریایی توانایی نفوذ به نقاط مختلف بدن را داشته و از طریق خوردن و آشامیدن به راحتی انتقال باکتری و ویروس به سیستم داخلی بدن امکان پذیر می‌باشد و این میکروب‌ها امکان ایجاد بیماری در قسمتهای داخلی بدن را دارد. باکتری وارد شده و موجود در دهان به داخل بدن راه می‌یابند و در صورتی این اتفاق می‌افتد که ویروس و میکروب وارد جریان خون شده و در این حالت سریع به‌اندام‌های دیگر بدن اصلی رفته و عفونت‌های جدید و شدیدی در نقاط حساس آغازمی شود. نتایج پژوهش و تحقیقات دانشمندان حاکی از آن است که با جلوگیری از ورود باکتری و میکروب از راه دهان، می‌توان در روند بیماری‌هایی که در ذیل بدان اشاره می‌شود جلوگیری نمود و در صورت بیماری نیز می‌توان با پاک نمودن دهان و دندان بطور مداوم بیماری را بسیار تضعیف و چه بسا ریشه کن نمود.

پیشگیری از روند افزایش بیماری دیابت با سواک کردن:



امروزه بیش از ۲۵۰ میلیون نفر در دنیا به دیابت مبتلا می‌باشند که طبق تحقیقات به عمل آمده احتمال داده شده که این رقم تا ۲۰ سال آینده هفت برابر خواهد شد، در مطالعات و آزمایشات محققان به این نتیجه دست یافتند که بین پاکی دهان و دندان رابطه ایی بسیار قویی وجود دارد، این مطالعات اثبات کرده که عدم بهداشت دهان و دندان سبب عفونت‌های دهانی شده و این عفونت‌ها می‌تواند باعث شود که قند خون بالا رود و در این حالت خون نیاز به انسولین بیشتری برای کنترل قند خون دارد، بنابراین رعایت بهداشت و نظافت دهان ودندان با استفاده از سواک مانع از روند و شروع بیماری دیابت می‌شود؛زیرا که مواد سودمند ضدعفونی کننده سواک توانایی پاک نمودن کامل دهان را دااشته و با پاک نگه داشتن دهان و دندان بیماری دیابت را متوقف می‌سازد.

سواک کردن در مدت بارداری برای زنان سبب جلوگیری از خونریزی لثه می‌شود:

در دوران بارداری حالاتی در سیستم زنان باردار بوجود می‌آید من جمله آنها، افزایش میزان هورمون‌های خون که خود سبب ایجاد تحولات

دیگری در بدن خانم‌ها می‌شود. نمونه زیاد آن انواعی از تغییراتی که بر دندان، لثه و زبان رخ می‌دهد که در بین این موارد نیز بیماری لثه (خونریزی لثه) در برخی بیشتر روی می‌دهد؛بنابراین بیماری‌های لثه در ایام بارداری معمولا از ۲ تا ۴ماهگی و حتی برخی تا وضع حمل ادامه پیدا می‌کند. در این دوران لثه‌ها قرمز شده و آماده خونریزی می‌شوند به طوری که حتی رعایت کردن بهداشت دهان و دندان بوسیله خمیر دندان ومسواک مصنوعی(پلاستیکی) احتمال خونریزی می‌رود. حتی در برخی اوقات خونریزی در هنگام غذا خوردن روی می‌دهد که سبب آزار در لثه و مشغولیتی ذهنی برای این دسته از زنان باردار ایجاد می‌کند. باتوجه به این موضوع توصیه به بکار گیری سواک امری خالی از منفعت نیست که اسلام به آن اهتمام ویژه داده است و امروز در برخی نقاط دنیا پزشکان به این نوع بیماران استفاده از سواک طبیعی یا دهان شویه‌هایی که از گیاهان و درختان تهیه شده، سفارش می‌کنند. پس استفاده از مسواک کاملاً طبیعی (سواک) خونریزی لثه را در این دوران و برای همیشه از بین می‌برد زیرا همانطور که درمطالب خواص ترکیبات چوب درخت اراک(سواک) بیان گردید، مواد و ترکیبات طبیعی این چوب سبب جلوگیری از بیماری‌های لثه و بخصوص خونریزی لثه می‌شود، و اما اگر زنان باردار بنا به اینکه از سواک طبیعی استفاده نکرده‌اند احتمال می‌رود به خاطر طعم تلخ سواک از بکارگیری آن خودداری نمایند، طبق توصیه پزشکان از دهان شویه‌های ساخته شده از گیاهان و درختان(سواک) استفاده کنند از بیماری لثه جلوگیری می‌کند.

حفظ سلامتی دهان ودندان با سواک از دیابت حاملگی و زایمان زودرس جلوگیری می‌کند:



محققان دانشگاه نیویورک در مقاله‌ای که در مجله Journal of Dental Research منتشر شد، نتایج مطالعه جدید خود بر روی ۱۹۰ زن اهل سریلانکا در زمینه ارتباط بین سلامت دهان و دندان و احتمال بروز دیابت حاملگی را ارائه کردند.

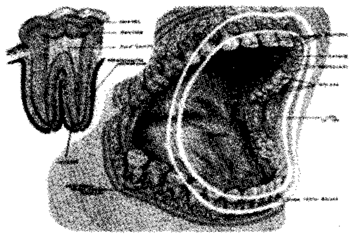
بنا بر اعلام این پژوهشگران، در حدود یک سوم از این زنان، خونریزی‌های لثه رخ داد که به عنوان یکی از مهمترین نشانه‌های بیماری‌های لثه شناخته می‌شود. بررسی‌های بیشتر حاکی از افزایش معنی‌دار میزان قندخون در این بیماران بود که از نظر افزایش احتمال ابتلا به دیابت حاملگی و در نتیجه افزایش خطر بروز زایمان زودرس دارای اهمیت می‌باشد.

آن‌ها با تاکید بر نقش و اهمیت رعایت کامل بهداشت دهان در مادران باردار، درمان بیمارهای لثه در دوران بارداری را بدون خطر و موثر دانسته و انجام آن را به زنان توصیه کرده‌اند.

سواک کردن و کاهش بیماری‌هایی معده، گوش، بینی و کلیه:

همانطور که بیان شد در صورت عدم بهداشت دهان و دندان، میکرو ب‌های موجود در دهان از طریق دهان وارد معده می‌شود و به محض داخل شدن به دیواره معده، سوراخ‌های کوچک و ریزی را در آن ایجاد کرده؛ این سوراخ‌های ریز و کوچک نیز در مدت زمانی کوتاه گسترش یافته و در این حالت معده را زخمی می‌کنند. این میکرو بهای وارد شده به معده باعث کندی در هضم غذا, ترش کردن و در نتیجه بیماریهای معده را به دنبال می‌آورد. میکروب‌های وارد شده به معده علاوه بر ایجاد بیماری معده، سبب بسیاری از امراض، دردها، بیماری‌ها و خطرهای دیگری می‌شود؛زیرا سیستم بدن همگی با هم در ارتباط می‌باشند. حتی برخی اوقات این میکروب‌ها ممکن است به لوزتین برسد و یا سبب امراض کلیوی و ریوی شوند و همچنین بر بینی نیز تأثیرمنفی بگذارد به طوری که موجب درد و بیماری در بینی شود و نیز بیماری‌های دهان و دندان به خاطر عدم نظافت, گاهی موجب بیماری‌ها و دردهایی در گوش‌ها می‌شود و همین‌طور سبب می‌شود که بعضی از بیماری‌های چشم هم به وجود بیاید و این مطلب به این خاطر است که هر یک اعضای بدن، یعنی گوش، چشم و بینی از طریق اعصاب به دندان متصل هستد. لذا استعمال سواک امری لازم و ضروری می‌باشد، چون با ساده ترین و کم هزینه ترین عمل، که همان سواک کردن است می‌توان از بیشتر بیماری‌ها جلوگیری نمود. دلیل این مطلب هم منافع وسودمندیهای سواک است ضدعفونی و پاک کرده، که با تحقق چنین امری دیگر باکتری توانایی ورود به معده را ندارد و این یعنی سالم ماندن چشم، گوش، معده وکلیه که با بکارگیری این توصیه پیامبر صلّی الله علیه و سلّم محقق می‌گردد.

نقش سواک در سفید کردن دندان‌هایی که تغییر رنگ داده‌اند:



تغییر رنگ دندان ها، رنگ غیر طبیعی دندان‌ها است که از جمله علل شایع این تغییر رنگ تشکیل پلاک دندانی[1] روی سطوح دندان‌ها است. لذا دندان‌هایی که روی آنها پلاک تشکیل شده است غالباً زرد و یا قهوه‌ای هستند. راه پیشگیری و یا درمان پلاک دندانی سواک زدن است. سواک زدن فرمول بسیار ساده‌ای است که اسلام برای سفید نگه داشتن دندان‌ها و حذف پلاک دندانی معرفی نموده است. پس برای داشتن دندان‌های سفید باید حداقل روزی سه بار زده شود، تا سیلیکان (silicon) و پتاسیم موجود درسواک که موادی با خواص سفیدکنندگی هستند سبب جلوگیری کردن از تجمع رنگ‌های زرد و تیره و همچنین ایجاد لکه بر روی دندان شوند.

نقش سواک در پیشگیری پوسیدگی دندان:

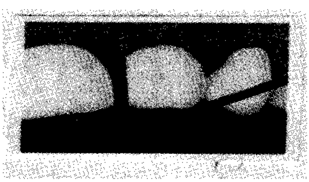
پوسیدگی دندان عبارت است از یک بیماری عفونی غیر و اگیر که در اثر همکاری میکروب‌های موجود در دهان و قندهای پوسیدگی زا که در داخل یک غشای نازک شفاف به نام پلاک دندانی به دندان‌ها چسپیده‌اند و در طول زمان بوجود می‌آیند. همانطور که بیان شد فساد و پوسیدگی

۱. رسوبی از فرسوده‌های غذایی، بزاق و باکتری ها

دندان معمولاً بوسیله ایجاد پلاک روی سطح دندان‌ها ایجاد می‌شود. باکتری‌های پلاک، قند موجود در غذا را برای تولید اسید می‌شکنند که باعث خورندگی و فرسایش مینای دندان می‌شود. متخصصان در این زمینه معتقدند که اگر بطور منظم مسواک زده شواک از این بیماری دندانی پیشگیری می‌شود و حتی کسانی که این بیماری را دارند مداوا می‌شوند. درواقع سواک از بین دیگر مسواک بهترین گزینه برای جلوگیری از این پوسیدگی است زیرا میکروب‌ها و قندها را از محیط دهان خارج می‌کند و با خارج کردن میکروب و قند در دهان پلاک دندانی نیز در صورت وجود حذف می‌گردد.

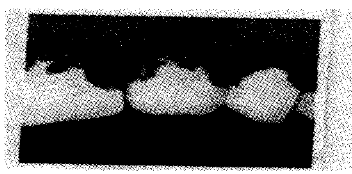
سواک کردن سبب جلوگیری از عقب نشینی اتصالات لثه ازبافت سخت می‌شود:

سالکوس لثه معمولاً در حدود یک میلیمتر عمق دارد و به اتصالات جانکشانال که توسط بافت اپتیلیالی شکل می‌گیرد، در محلی که تاج و ریشه دندان بهم می‌رسند، منتهی می‌شود. اگر پلاک باکتریایی که در سالکوس ته نشین شده است برداشته نشود، باعث تحریک و تخریب این اتصالات خواهد شد، که این اتصالات باعقب نشینی از خود دفاع می‌کنند. استفاده صحیح از سواک باعث جلوگیری از عقب نشینی اتصالات لثه از بافت سخت (دندان و استخوان فک) می‌شود.



عقب نشینی لثه از بافت سخت

افزایش عمق سالکوس لثه باعث ایجاد حالت پاتولوژیکی می‌شود که به آن (پاکت پریودنتال) می گویند. در این حالت، پلاک توسط باکتری‌ها مورد هجوم قرار می‌گیرد که در نبود اکسیژن نیز زنده می‌مانند و باعث تحریک ایجاد آسیب به ساختار ساپورت کننده ریشه دندان (لیگامان پریودنتال) می‌شود. این پلاک‌های باکتریایی نیز با سواک کردن در طول شبانه روز حذف خواهند شد.



پلاک‌های باکتریایی که توسط قرص‌های آشکار کننده پلاک، نشان داده شده‌اند.

التهاب باعث فعال شدن سلول‌هایی می‌شوند که استخوان حمایت کننده ریشه دندان را جذب می‌کند، در همین زمان باکتری‌های غیرهوازی در حال تخریب لیگامان پریودنتال که استخوان را به ریشه متصل می‌کند، هستند. پاکت پریودنتال، یک تعبیر از بیماری پریودنتال، (بیماری لثه و دندان) می تواند در غیاب علائم ظاهری نیز عمیق شود که در رادیو گرافی از پاکت پریودنتال نشان داده شده است.

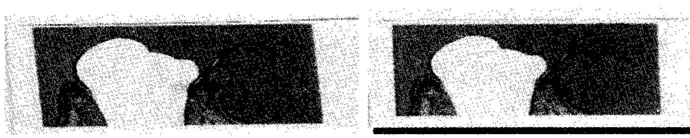


پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که قدم اساسی برای حفظ سلامت بافت‌های لثه، کنترل پلاک باکتریایی است و سواک به علت دارا بودن ترکیبات طبیعی و عدم ترکیبات مصنوعی شیمیایی در کنترل و حتی حذف کردن پلاک باکتریایی بسیار موثر می‌باشد. زمانی بیمار متوجه بیماری پریودنتال خود می‌شود که اوضاع بد پریودنتالی که در حال حاضر در مرحله پیشرفته بیماری است توسط علایمی چون : لقی دندان ها، خونریزی لثه و بوی بد ندهان و درد، خود را نشان می‌دهند. در این زمان دندان پزشک مجبور می‌شود از راه حل‌های مختلفی که با جرم گیری و تسطیح ریشه دندان در مجاورت پاکت شروع شده و به جراحی‌های پریودنتال موکوجیبجیوان می‌رسد، استفاده کند. در صورتی که راه پیشگیری بسیار ساده دارد با چند بار سواک کردن در شبانه روز می‌توان از این بیماری در امان بود. بهداشت دهانی دقیق بالاخص با سواک اولین مرحله پیشگیری از این بیماری است.



سواک بازدارنده بیماری‌های پریودنتال:

پریودنتیت مزمن شایعترین و قابل تشخیص ترین نوع از بیماری‌های پریودنتال است. این بیماری باعث تغییر در قوام و ساختار بافت‌های لثه، خونریزی هنگام مسواک زدن و سواک کردن است و حتی گاهی لقی دندان‌ها می‌شود . متاسفانه این نشانه آخر(لقی دندان) که علت اصلی توجه بیمار است مربوط به مرحله بسیار پیشرفته بیماری است و سخت ترین بخش برای درمان است . علت اصلی بیماری پریودنتیت مزمن، منشا باکتریایی است که با درست سواک کردن چندبار در روز و رعایت بهداشت دهان و دندان با بکارگیری سواک می‌توان از این بیماری پیشگیری کرد. ژنژیویت باعث التهاب و خونریزی لثه می‌شود که این نیز با بکارگیری مداوم و البته صحیح سواک درمان می‌شود.



لثه سالم ژنژیویت

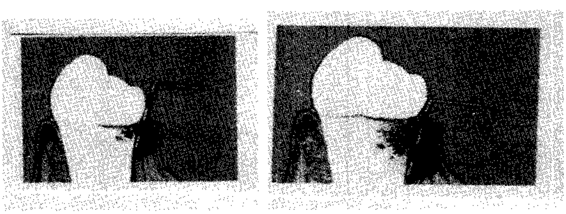
وجود طولانی مدت دبری‌ها در مارجین لثه آغازگر تشکیل پلاک باکتریایی ثابتی است که اگر در ۲۴-۲۸ ساعت به وسیله مسواک برادشته نشود مضر خواهد بود که البته پیشنهاد می‌شود که در این مواقع از سواک استفاده شود زیرا تاثیر مواد سواک بر دهان و دندان و نتیجه بخشی آن نیز از خمیر دندان و مسواک پلاستیکی سریع تر است. در غیر اینصورت که سواک(یا مسواک) زده نشود لثه در ابتدا ملتهب شده و

منجر به آبسه و نفوذ محرک‌های آسیب زا و تحلیـل لثـه مـی‌شـود. ایـن مسئله باعث عقب نشینی لثه و ایجاد نمای زشـت ریشـه و عریـان شـدن دندن شده و چون سمان از مینا تیره تر است بسیار مشخص خواهـد بـود که در واقع از مرحله ژنژیویت به مرحله پریودنتیت خفیف وارد شده است.



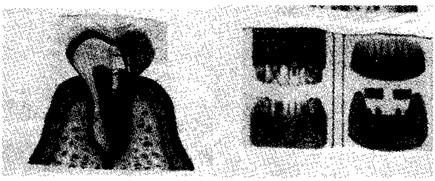
پریودنتیت خفیف

مرحله بعدی پریودنتیت متوسط است، که فضای بدون اکسیژن مابین خط لثه‌ای و سطح خارجی دندان برای بـاکتری‌هـا مسـبب ایـن بیمـاری بسیار مطلوب بوده و باکتری‌ها با استقرار در این فضا شروع به تکثیر کرده که افزایش وخامت اوضاع را در پیش خواهد داشت. تحلیل لثه تنهـا یـک نمای ظاهری از آسیبی است که در سیستم ساپورت کننده دنـدانی بـروز می‌کند. در حقیقت استخوان سـاپورت کننـده (نگـه دارنـده) لثـه نهایتـاً تحلیل رفته و جذب استخوانی باعث لقی دندان درگیر می‌شود.

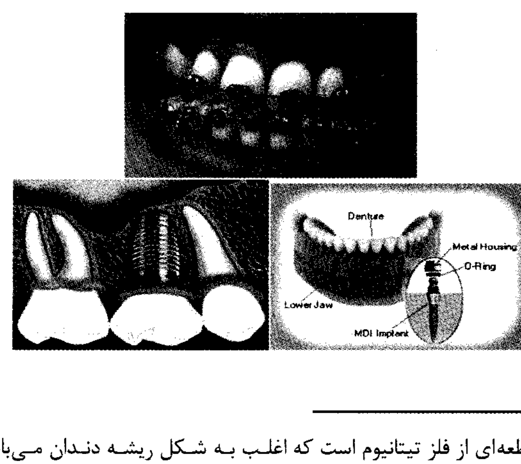


پریودنتیت متوسط پریودنتیت شدید

نقش سواک در تمییز کردن و مسواک زدن دندانهای ایمپلنت[1] و براکت‌های اردتودنسی:



از سواک نیز می‌توان در ناحیه ایی که دندان‌هایی به صورت ثابت (ایمپلنت) در فک کار گذاشته شده نیز استفاده و تمییز کرد . ترجیحاً از ساقه‌ها و یا ریشه‌های باریکتر در این نواحی کاربرد بهتری دارد و همچنین در نواحی که براکت‌های ارتودنسی جهت ردیف کردن دندان‌های نامرتب کار گذاشته شده باشد مسواکی بسیار مناسب برای بهداشت دهان و دندان است.



۱. ایمپلنت دندانی قطعه‌ای از فلز تیتانیوم است که اغلب به شکل ریشه دندان می‌باشد و داخل استخوان فک قرار داده میشود . ایمپلنت دندانی بعنوان پایه‌ای جهت قرار دادن پروتز روی آن استفاده می‌شود و باز سازی تاج دندانهای از دست رفته با استفاده از این پایه ایمپلنت مقدور می‌گردد.

علت سالم و سفید بودن دندان مردم برخی از کشورهای عربی:

طبق تحقیقات اخیری که در کشورهای آمریکا، ایران، انگلستان، مصر، عربستان، سودان، یمن و برخی دیگر از کشورها برای روشن شدن اسرار سواک انجام شده؛نتایج این تحقیقات چنین اعلام شده است که: سالم و سفید ماندن دندان افراد بالای پنجاه سال کشورهای عربی(بویژه کشور عربستان سعودی) مربوط به استفاده همیشگی از سواک است؛زیرا کلراید موجود در چوب درخت اراک(سواک)، از ایجاد جرم بر روی دندانها جلوگیری می‌کند، به همین دلیل افرادی که به طور مداوم و طولانی ازسواک استفاده می‌کنند، دندان‌های سفیدی دارند.



نقش سواک در رفع بوی نامطبوع دهان:

از مهمترین راهکارهای مفید سفارش شده اسلام و پزشکی برای جلوگیری و از بین بردن بوی بدن دهان به کار گیری سواک می‌باشد. زیرا که مواد معطر موجود طبیعی موجود در سواک اصلی‌ترین، بهترین و کم هزینه ترین راه برای جلوگیری بوی نامطبوع دهان و همینطور از بین بردن و رهایی از شر بوی بد دهان است؛ و این در صورتی محقق می‌گردد که به طور مرتب در طول شبانه روز از سواک استفاده شود.

نقش سواک کردن زبان در خوش بو شدن دهان و حذف کردن باکتری‌ها:

همانطور که در احادیث ذکر شده در باره سواک کردن زبان آمده بود باید در این عمل به طور دقیق و همیشگی انجام شود چرا که از جمله اثرات استفاده از سواک این است که سواک زدن زبان باکتری‌های جای گرفته در پرزهای زبان را به طور کامل از بین برده و بطور کامل باعث حذف نمودن ذرات غذایی باقی مانده در پرز و شیار زبان می‌شود. هم زمان با حذف باکتری‌های شیار زبان، ماده خوشبو کننده سواک بویی خوش به دهان می‌بخشد.

استعمال سواک سبب افزایش اشتها می‌شود:

ناپاک بودن دهان و زیاد بودن میکروب‌ها در دهان از اشتها و میل به غذا می‌کاهد، همانا از اموری که از نظر علمی ثابت شده, این است که نظافت کردن دندان‌ها انسان را به طرف طعام می‌کشاند و این چیزی

است که تفسیر می‌کند آنچه را که درباره سواک پیامبرصلّی الله علیه و سلّم و خاصیت آن آمده که سواک به اشتهای غذا می‌افزاید. دلیل اینکه دهان پاک و تمیز و یا به عبارتی دیگر پاکی دهانی که با مسواکی کاملا طبیعی(سواک) انجام گرفته باشد وجود ماده انترالیتون در چوب درخت اراک است که باعث ازدیاد اشتها به غذا می‌شود.

سواک باعث صاف و روان شدن صدا و بهتر ادا کردن جملات می‌شود:

به علت دارا بودن ویتامین ج و انواع اسیدها در سواک، لثه و دندان محکم تر شده و و همچنین عضلات دهان مقوی تر شده و اینها نیز، سبب می‌گردد که انسان فصاحتش در صحبت کردن بیشتر شود, زیرا وقتی که عضلات دهان قوی شوند، تارهای صوتی را با خود محکم می‌کند و این یعنی دقت، نشاط و شادابی بیشتر در ادای کلمات و اصوات؛ پس نتیجه چنین است، که سواک بر فصاحت و رسایی شخص سواک کننده می‌افزاید.

سواک کردن موجب کاهش ریزش مو می‌شود:

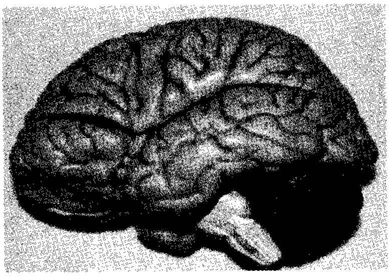
بنابر اظهار متخصصان و صاحب نظران علوم دندان پزشکی ۱۰ تا ۲۰ درصد از ریزش موهای سر آنگونه که مردم تصور می‌کنند، ربطی به مسائل پوستی ندارد، بلکه عفونت‌های دندانی ناشی از رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان را می‌توان در این زمینه منشأ اثرگذار دانست. زیرا عفونت‌های دندانی می‌تواند بر روی عملکرد پیازهای مو تأثیر بگذارد و با

این تاثیر عملکرد پیازموها دچار اختلال می‌شوند. برای پیشگیری و درمان باید عفونت دهانی و دندانی برطرف شود تا پیازهای مو عملکرد طبیعی خود را پیدا کنند، که مناسب ترین و طبیعی ترین دارویی که خالی از هر گونه مواد و صناعات شیمایی مصنوعی باشد، همان سواک پیامبر صلی لله و علیه وسلم است.

نقش سواک در کاهش سکته قلبی:

باکتری‌های دهانی می‌توانند به شریان‌های قلب نفوذ کرده و باعث آسیب دیدگی دیواره قلب شوند. و در مدت زمانی دور یا نزدیک باعث انسداد در قلب و بروز سکته می‌گردند. که باز هم با اجرا نمودن توصیه‌های پیامبر صلی الله علیه وسلم در زمینه بکارگیری سواک به طور مداوم، سکته قلبی تا حدی کاهش می‌یابد. در مجله Journal of Medicine American شماره پنجم آوریل۲۰۱۲ م. مطالعات و آزمایشات دکتر زو یین چن متخصص قلب و عروق در بیمارستان عمومی تایپه ویترانز در تایوان نشان داده است: بیماری‌های لثه و دهان و دندان با افزایش خطر بیماری قلبی ارتباط دارد. این مطالعات نشان داده افراد مسنی که به بهداشت دهان و دندان خود اهمیت می‌دهند نسبت به هم سن و سالان خود که به این موضوع توجهی ندارند کمتر در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی قرار می‌گیرند.

بکارگیری سواک سبب کاهش سکته مغزی می‌شود:



باکتری در حال رشد دهان در حین ورود به رگ‌های خون آنزیم‌هایی را تولید می‌کند که تراکم چربی در شریان‌های شاهرگ گردن را افزایش می‌دهد، در این حالت نیز خون رسانی به سلول‌های مخ کاهش یافته و مغز با سکته مواجه می‌کند. و البته رابطه بوی بد دهان که در عدم زدن سواک ایجاد می‌شود رابطه زیادی با سکته مغزی دارد. علی یزدانی رئیس هیات مدیره انجمن دندانپزشکی ایران اعلام نمود: عدم درمان بوی بد دهان و بیماری‌های مربوط به آن می‌تواند منجر به سکته مغزی شود. همچمین اظهار نمودند: می‌توان با مسواک زدن حداقل شبی یک بار از بوی بد دهان و بیماریهای دندان و لثه که منجر به سرطان مغز می‌شود؛ پیشگیری کرد.

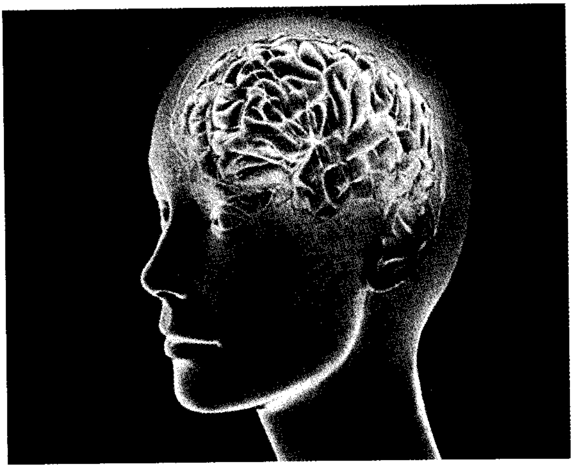
بکارگیری سواک در مسواک زدن‌های روزانه و بهداشت دهان و دندان در حد زیادی سکته مغزی را پایین می‌آورد.

سواک سپری برای جلوگیری سرطان دهان:

سرطان دهان ششمین کانستر شایع در دنیا محسوب مـی‌شـود. پـنج درصد سرطانها در سر و گردن و نیمی از این موارد سـرطان‌هـا در حفـره دهان رخ می‌دهد. بنابراین برای جلوگیری از شیوع ایـن بیمـاری و حتـی حذف آن در جامعه بشری نیـاز اسـت کـه سـواک همـواره در شـبانه روز بکاربرده شود تا آمار وحشت آور سرطان دهانی به حد حداقل نزول یابد و این امر هم شدنی است، زیرا آنتی باکتر یاتیک، سـولفور و کلریـد سـدیم سواک، به خاطر دارا بودن خواص ضد باکتری بودن و ضد عفـونی کننـده قوی و موثر، به عنوان پادزهری مفید عمل می‌نماید و تمامی باکتری‌های موجود در دهان را نابود می‌کند و درنتیجه مانعی قوی در برابر سرطانهای دهانی می‌باشد.



سواک کردن آرامش روانی را در پی دارد:



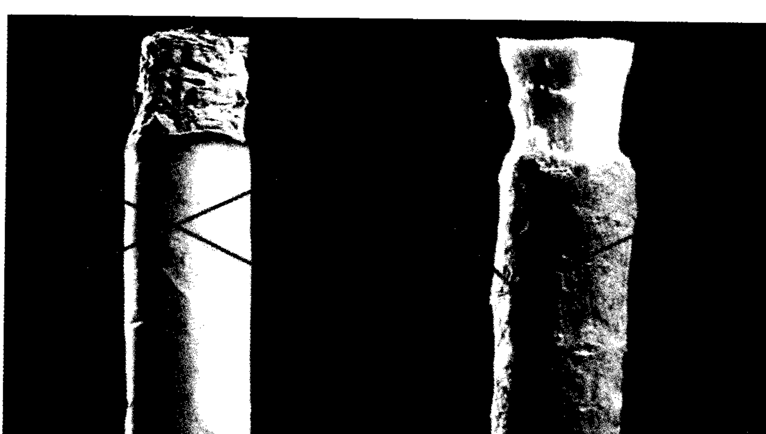
طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی یکـی از ویژگـی‌هـای فرد سالم است. بنابراین فردی که فاقد آرامش روانی می‌باشد از سـلامتی کامل برخوردار نیست؛و اما نقش دهان ودندان‌ها در کسـب و حفـظ ایـن سلامت روانی به چه صورتی است؟ عدم پـاکی دهـان ودنـدان بـا نبـودن دندان هاو لثه سالم و زیبا و نداشن بوی مطبوع و خوشایند دهان همراه و همگام است، پس شخصی که از بوی نامطبوع دهـانی و دنـدانها و لثـه‌ی غیر سالم و زیبا رنج می‌برد کمتر در اجتماع حضور می‌یابدو این موضـوع آرامش روانی را از انسان سلب کرده و اثرات روانی حتـی جسـمی زیـادی هم بر جای می‌گذارد.

سواک سبب زیبایی و سالم شدن پوست می‌شود:

عفونت‌های دندانی در ایجاد ضایعات پوستی بی تأثیر نیستند، بطوری که امروزه اغلب متخصصان پوست بیماران خود را برای معاینه به دندان پزشک ارجاع می‌دهند. زیرا مشکل را نشات گرفته از باکتری‌های دهان و دندان می‌دانند. لذا استعمال سواک در زیبایی پوست نقش مناسبی می‌تواند ایفا کند.

پاکی دهان و دندان با سواک، مانع اختلالات تنفسی می‌شود:

میکروب‌های موجود در دهان از گلو به ریه‌ها وارد شده و باعث عفونت‌های تنفسی مانند ذات‌الریه شوند. و این یعنی اختلال در دستگاه تنفسی به علت عدم استعمال سواک، البته حفظ پاکی دهان و دندان با سواک می‌تواند دستگاه تنفسی را از برخی اختلالات تنفسی مصون بدارد.

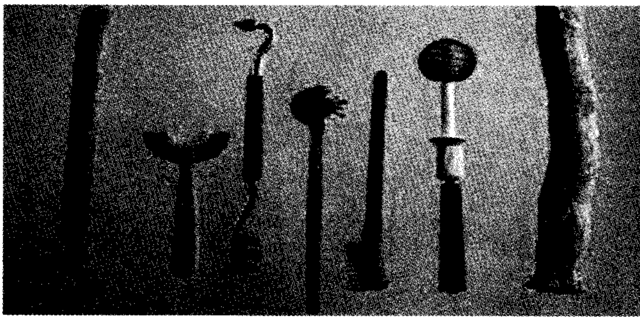


سواک کردن از خشکی دهان در دوران یائسگی جلوگیری می‌کند:

دوران یائسگی همانند دوران بارداری با بروز تغییراتی در مکانیزم بدن همراه است که تعدادی از این تغییرات در دندان رخ می‌دهد. شایعترین تغییر دهانی در دوران یائسگی، خشکی دهان است که با استفاده کردن از سواک این عارضه برطرف خواهد شد زیرا ویتامین ث از عوامل نابود کننده خشکی دهان است واین یتامین در سواک به طرز قابل توجهی یافت می‌شود.



مقایسه سواک با مسواک‌های مصنوعی(پلاستیکی) :



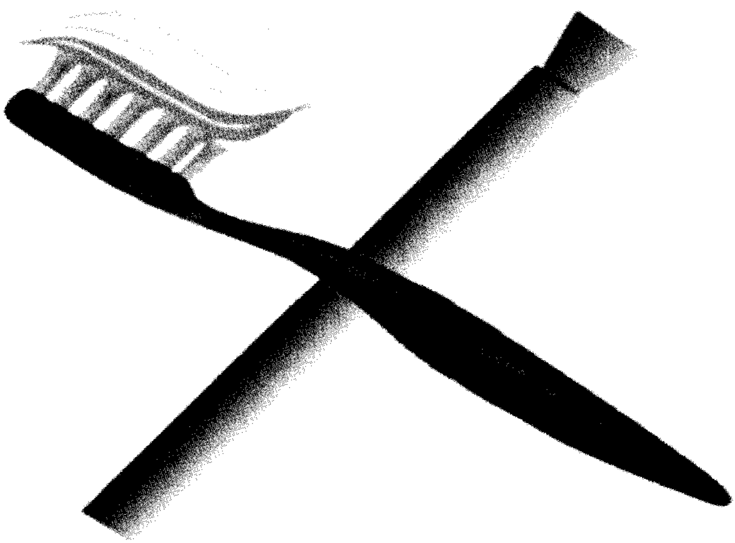
مقایسه کارایی سواک با مسواکهای مصنوعی در پیشگیری از پوسیدگی دندان:[1]

مطالعه علمی تحقیقی مقایسه اثر سواک و مسواک‌های مصنوعی بر پیشگیری از پوسیدگی دندان بین دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه و پسرانه شهر یزد در سال تحصیلی ۱۳۸۱-۱۳۸۰ انجام شد. در این تحقیق ۱۲ دبیرستان به روش تصادفی انتخاب شدند تعداد افراد مورد مطالعه‌ی تحقیق ۳۸۰ دانش آموز سال دوم دبیرستان (۱۹۰ نفر گروه آزمایشی و ۱۹۰ نفر گروه کنترل) بود ؛که در شروع مطالعه تمام دندان‌های افراد مورد مطالعه بررسی و معاینه شده و درجه پوسیدگی درفرم مخصوص ثبت می‌شد. پس از ثبت نمودن اطلاعات هر فرد در گروه مشخص شده به گروهی از افراد مورد مطالعه چوب سواک و به گروه دیگر استفاده

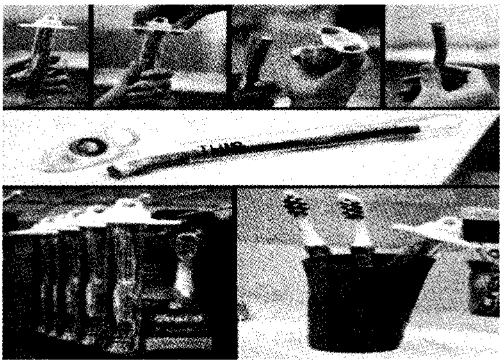
---

۱. نشریه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد زمستان ۱۳۸۵

نمودن از مسواک‌های مصنوعی پلاستیکی سفارش شد؛پس از یکسال محققین با تکرار معاینات در دوره‌های مختلف وثبت اطلاعات تازه هر فرد مورد مطالعه در فرم مخصوص به این نتیجه دست یافتند که شیوع و پیشرفت پوسیدگی دندان در گروهی که از سواک بهره برده بودند در مقایسه با گروه دیگر که فقط از مسواک مصنوعی همراه با خمیر دندان استفاده کرده بودند، بسیار کمتر بوده بنابراین پس از نتایج این مطالعه تاثیر خواص ضد پوسیدگی چوب سواک توسط محققین اعلام شد.



اثرات استفاده ازسواک و مسواک مصنوعی برمیزان پلاک دندانی:[۱]



تحقیقی در سال ۱۳۸۷ با هدف بررسی اثر استفاده از سواک برمیزان پلاک میکروبی در دانشجویان دندانپزشکی دانشگاه تهران انجام شد.

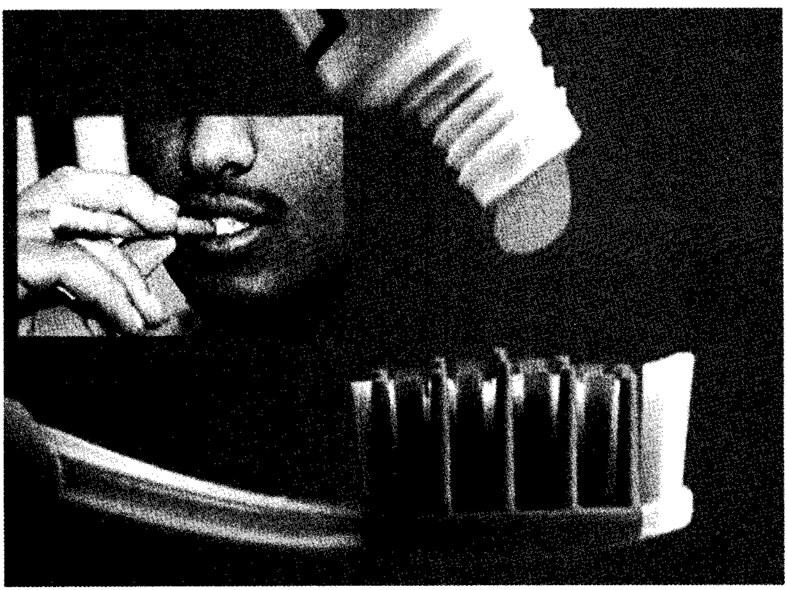
در این تحقیق مطالعه روی ۳۰ دانشجوی دختر و پسر انجام شد. محققان افراد داوطلب شرکت کننده را به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم نمودند و به گروهی استفاده از سواک و گروه دیگر استفاده از مسواک‌های مصنوعی به مدت زمان یک هفته را سفارش کردند. یافته‌های محققان دندانپزشک گواه این موضوع بود که بهترین روش کنترل پلاک میکروبی استفاده دائمی از سواک می‌باشد؛زیرا باندازه گیری پلاک تغییر یافته قبل و بعد تحقیق دندانهای افراد مورد مطالعه‌ای که برای برطرف کردن پلاک دندانی از سواک استفاده کرده بودند به طرز قابل توجهی بیشتر از گروه دیگر پاک شده بود .

---

۱. پلاک باکتریایی یا پلاک دندان‌ها ماده‌ای سفید رنگ و خمیری است که پس از صرف غذا و هرگونه خوراکی روی دندان‌ها ایجاد می‌شود.

سواک توصیه شده در گردهمایی پژوهش‌های دندان در آمریکا:

دکتر کینیث کیودیل در پنجاه و دومین گردهمایی بین المللی انجمن پـژوهش‌هـای دنـدان درآتلانتـای آمریکـا بـا مقایسـه چـوب درخـت اراک(سواک) بـا مسـواک‌هـای مصنوعی(پلاسـتیکی) ، اسـتفاده از چـوب درخت اراک را به خاطردارابودن الیاف مناسب برای دندانها، و وجود مـواد وترکیبات مفید برای دهان ودندان، عدم ضـرر رسـانی بـه لثـه و طبیعـی بودن این مسواک طبیعی آن را بـه جامعـه بشـری توصـیه کـرده اسـت. همچنین اشاره کرد که کسانی از این مسواک طبیعی اسـتفاده مـی‌کننـد دندان‌های سالم و دست نخورده ایی دارند.



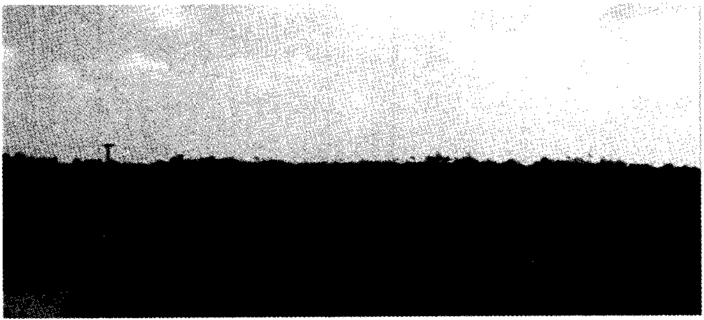
تاثیر سواک دراقتصاد برخی از شرکتها و اشتغال زایی:



بیشترین استفاده و بهره گیری از درخت اراک در بین مردم کشورهای عرب بخصوص عربستان سعودی می‌باشد ولی در عین حال در دیگر کشورهای اسلامی به خاطروجود تقدّسی دینی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. اخیراً در برخی دیگر از کشورها این چوب مورد توجه قرار گرفته و از آن به عنوان دارویی در زمینه‌های گوناگون استفاده می‌شود؛ولی به دلیل کمبود این نوع درخت دربیشتر نقاط جهان دستیابی به آن زیاد آسان نیست بنابرابن در عربستان و سودان و برخی دیگر از کشورهای عربی قطعاتی تقریباً ۱۰ سانتیمتر با قطر حدود یک یا نیم سانتیمتر ازریشه و ساقه‌های درخت اراک به صورت بسته‌های ۵۰ تا ۱۰۰ عددی توسط دستفروشها تهیه شده و به کشورهای همسایه فروخته می‌شود. اما صادر چوب اراک به این شیوه جوابگوی درخواست مصرف کنندگان و تولیدکنندگان دارویی نبوده و نیست بنابراین بسیاری از بازرگانان و سرمایه داران سرمایه‌های زیادی را برای پرورش، تولید و

صادرات این درخت مسواک نموده‌اند.

اخیراً نیز بهره‌برداری از این درخت برای استفاده از عصاره چوب آن در خمیر دندان توجه صنایع و کارخانه‌های اروپایی و آمریکایی را شدیداً جلب کرده است. لازم به ذکر است به علت اینکه داروهای صناعی شیمیایی همواره دارای عوارض جانبی هستند محققان با علم به این نکته و بی خطر بودن درخت اراک(به علت طبیعی بودن آن) ، شروع به تحقیقات گسترده ایی بر درخت اراک نمودند؛که پس ازاین تحقیقات مشخص شد از ساقه، برگ، گل، میوه و ریشه درخت اراک بدون افزودن هر گونه مواد شیمیایی امکان تولید برخی فرآورده(خمیردندان، دهانشویه، پودر و دیگر فراورده ها) بدون عوارض وجود دارد. این موضوع سبب شد در سالهای اخیر چند شرکت خارجی و کارخانه داروسازی مانند کارخانه Beckenham انگلستان با نام خمیر دندان(Chotta-Pila)) و Sarakan) Ltd. Of UK) و لابراتوار همدرد پاکستان به نام خمیردندان Reelu Hamdard و خمیر دندان quail meswak محصول سوئیس وخمیر دندان پرسیکا ساخت ایران وشرکت کلکتاً هندمحصولی بانام Neem) Tooth Paste) . . . اقدام به ساخت خمیر دندان و دهانشویه حاوی ترکیبات درخت اراک(سواک) کنند. که البته در کشورهای عربی نیست ساخت فراورده هیی از درخت اراک وجود دارد.



فراورده‌های ساخته شده از چوب درخت اراک:

خمیر دندان پرسیکا:

دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با همکاری دانشکده داروسازی کرمان، اقدام به ساخت خمیر دندان با عصاره سواک کرد که این خمیر دندان رتبه اول جشنواره دارویی دانشگاه تهران در سال را ۱۳۸۰ کسب کرد. به علت دارا بودن مواد سواک در این خمیر دندان دارای خواص زیادی نسبت به دیگر خمیر دندان دارد.

خمیر دندانsatakan:

تانن، کلراید، فلوراید وبی کربنات موجود در این خمیر دندان ساخته شده از سواک عامل سفیدشدن دندان و ضدعفونی شدن دهان می‌شود.

خمیردندان Reelu Hamdard:

ترکیبات بکاربرده شده سواک در این خمیر دندان سبب خوشبوشدن دهان، مستحکم و سفید شدن دندان می‌شود.

خمیردندان Neem Tooth Paste :

این خمیر دندان همانند دیگر خمیر دندان‌های سواک برای محکم شدن لثه، جلوگیری از پلاک، خوشبوشدن دهان ساخته شده است.

خمیردندانquail meswak:

خمیر دندان سواک سوئیس نیز نقش فوق العاده‌ای در طولانی شدن و سالم ماندن عمر دندانها دارد.

خمیر دندان البرکه، خمیر دندان مسواک حلال:

ازجمله خواص این خمیر دندان‌های سواک سالم نگه داشتن لثه، حذف پلاک دندانی، ازبین بردن میکروب‌های داخل دهان و خوشبو کننده دهان می‌باشد.





خمیر دندان سواک، miswak. f:

خمیر دندان سواک انواعی دارد از جمله : ضدپلاک دندانی، ضد پوسیدگی، ضدجرم وسفیدکننده، خوشبوکننده و پاک کننده دهان.



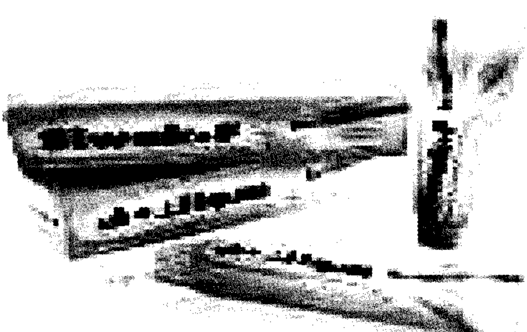
خمیر دندان سواکmiswak. f ضد پوسیدگی:

پاک کننده خوبی برای دهان و دندان می‌باشد؛و سبب جـدا شـدن و حذف لایه‌های چسبیده(پلاک) به دندان شود. در ایـن خمیردنـدان‌هـا از ترکیبات فلوراید سواک به عنوان ماده ضد پوسیدگی استفاده شده اسـت. این ماده باعـث اسـتحکام دنـدان‌هـا و افـزایش مقاومـت آن‌هـا در برابـر باکتری‌های مضر می‌شود.



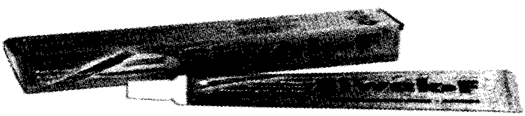
خمیر دندان سواکmiswak. f ضد جرم وسفیدکننده:

این گونه خمیر دندان‌ها دارای مواد ساینده و پاک کننده قوی هستند که باعث سفیدی و شفافیت دندان‌ها می‌شود.



خمیر دندان سواکmiswak. f با فلوراید فراوان:

فلوراید موجود چوب درخت اراک موجود در این خمیر دندان از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.



خمیر دندان و پودرهای فلورایددار سواک:

خمیر دندان و پودرهای فلورایددار سواک امروزه در بازار برخی از کشورها جایی برای خود باز کرده و مورد توجه و استقبال مردم قرار گرفته است. موارد اشاره شده زیر از جمله فایده‌های خمیردندان و پودرهای فلورایددار سواک است.

فلوراید موجود در خمیردندان و پودرسواک؛ ترمیم و معدنی شدن دوباره سطح دندان‌های پوسیده را تسریع می‌کند و کمک می‌کند تا تخریب دندان متوقف شود و همزمان مقاومت سطح دندان در برابر پوسیدگی افزونی یابد.

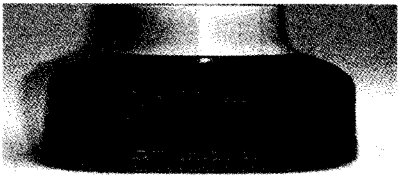
فلوراید موجود در خمیردندان و پودرسواک موجب کاهش اثر تخریبی باکتری‌های دهان بر دندان می‌شود.

فلوراید موجود در خمیر دندان و پودرسواک سبب محکم کردن مینای دندان در برابر اسید می‌شود و از ایجاد حفره در دهان جلوگیری می‌کند.

پودر سواک:

پودرهای زیادی از ترکیبات درخت اراک در کشورهای مختلف تولید شده است. این پودرها با خاصیت سایندگی و پاک کنندگی بسیارمناسب دندانها بوده وهمچنین بدون اینکه به مینای دندان‌ها آسیب برساند باعث براق شدن و حذف کردن جرم و پلاک دندانی می‌شود. اما از این پودرهای ساخته شده از درخت اراک پودر سواک ساخت کشور انگلستان از همه بهتر و شناخته شده تر می‌باشد. محققان و دانشمندان شرکت خمیر دندان سازی انگلستان(Beckenham) در سالهای اخیر شروع به مطالعه وتحقیقاتی درباره ترکیبات شیمیایی در چوب درخت اراک کردند آنها پس از مطالعات و آزمایشات گوناگونی که بر چوب درخت اراک انجام دادند اقرار به منحصر به فرد بودن خواص چوب اراک کردند و با استفاده از نتایج وتجربیاتی که دراین باره کسب نمودند موفق به تهیه پودر دندانی شدند که در واقع مهمترین و اصلی ترین ترکیبات این محصول از چوب درخت اراک یعنی همان سواک می‌باشد. این پودر به عنوان یکی از بهترین پودرهای موجود در سطح دنیا برای حذف پلاک دندانی شناخته شده است. سهام داران این شرکت به علت مرغوب بودن محصول و استقبال مصرف کنندگان در کشورهای مختلف توانستند آن را در سطح بسیار وسیعی در جهان عرضه کنند و سود کلانی را هم از این طریق کسب نمایند. همچنین عنوان پودر بازرگانی را هم بر آن نهادند. نام تجاری و رسمی این پودر نیز (commercial powder) می‌باشد.

دهانشویه‌ی سواک. اف، miswak. f:

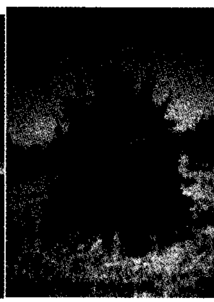


بطور خلاصه موارد زیر از جمله خواص دهان شویه سواک است:

بهبود بیماری‌های لثه، پیشگیری از پلاک دندانی و در صورت وجود حذف البته آن با بکارگیریطولانی مدت نه کوتاه مدت، ضدعفونی کننده دهان، استحکام بخشیدن به دندان.

قطره دهان شویه پرسیکا:





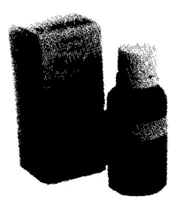


بومادران درخت اراک نعناع

قطره دهانشویه پرسیکا ترکیبی از سه گیاه سواک، نعناع وبومادران است. که ماده اصلی آن عصاره چوب درخت اراک می‌باشد و می‌تواند خواصی مشابه چوب اراک(سواک) در دهان ایجاد کند. این دهانشویه به افتخار نام ایران و با استفاده از نام علمی گیاه «پرسیکا» نامگذاری شد و به شکل محلول موضعی در شیشه‌های ۳۰ میلی لیتری در داروخانه‌ها (داروخانه‌های پزشکی و گیاهی) قابل دسترسی است. قطره دهانشویه

پرسیکا ازجمله دستاوردهای دکتر محمد حسین صالحی سورمقی است . این دهان شویه در کارخانه‌های دارو سازی از جمله کارخانه پور سینا تولید می‌شود. وزارت بهداشت کشور نیز این دهان شویه را به عنوان داروی رسمی کشور تأیید و ثبت کرده است. این دهان شویه بازار پر رونقی در آمریکا، اروپا و کانادا پیدا کرده است و همه اقشار اعم از زن و مرد و کودک ازآن بهره می‌برند.

موارد مصرف قطره پرسیکا :



فلوراید و کلسیم سواک در دهانشویه‌ی پرسیکا باعث جلوگیری از پوسیدگی دندان می‌شود.

به علت بی کربنات، کلسیم و کلراید سواک در این دهانشویه از افزایش جرم دندان و امراض لثه جلوگیری می‌کند.

مواد آنتی بیوتیکی و تاننی موجود در سواک سبب شده تا مصرف این دهانشویه از خونریزی لثه جلوگیری کند.

ترکیبات ضد میکروب سواک در این دهانشویه ضد عفونی کننده قوی برای دهان است.

به علت مواد ضد ویروس و تاننهای موجود در سواک مسکن مناسبی برای دندان درد و دارویی عالی برای آفت دهان است.

باعث مستحکم شدن بخش مینای دندان نیز می شود.

تفاوت دهانشویه ساخته شده از سواک (دهانشویه پرسیکا) با دیگر دهانشویه‌های مصنوعی و شیمیایی:

تفاوت‌های زیاد و حتی اثرات معکوس و متفاوتی بین دهانشویه پرسیکا و دهانشویه‌های مصنوعی و شیمیایی وجود دارد. دهانشویه‌های مصنوعی دارای مواد سمی بوده و خوراکی نمی‌باشند و روی برچسب آن‌ها کلمه «خورده نشود» نوشته شده است. در صورتی که گیاهان استفاده شده در قطره پرسیکا خوراکی می‌باشند. دهانشویه‌های شیمیایی را نیز نمی‌توان به مدت طولانی و یا در تمام طول عمر مصرف کرد. چون مخاط دهان را تحریک کرده و باعث التهاب و یا زخم و خونریزی می‌شوند. در حالی که دهانشویه پرسیکا را می‌توان بطور دائم و در تمام طول عمر مصرف کرد.

تفاوت دیگر دهانشویه ساخته شده از سواک در این است که دهانشویه‌های شیمیایی فقط نوعی ضد میکروب هستند در حالی که عصاره دهانشویه پرسیکا حاوی ترکیباتی از جمله کلسیم، کلراید، گوگرد، تانن، و فلوراید است و به همین دلیل چندین اثر از جمله جلوگیری از پوسیدگی دندان، ضد التهاب، ضد درد، ضد میکروب، ضد قارچ و ضد خونریزی را بطور یکجا ایفا می‌کند. مصرف دهانشویه پرسیکا برای همه سنین و افراد سالم و یا کسانی که دارای مشکلات دهان و دندان می‌باشند امکان پذیر است؛ چون هم دارای خواص جلوگیری کننده و تسکین دهنده و هم درمان کننده مشکلات دهان و دندان است.

کاهش و درمان ژنژیویت[1] با استفاده از ترکیبات سواک موجود در دهان شویه‌ی پرسیکا:

مطالعه ایی در سال ۱۳۷۵ ه. ش بردهانشویه ساخته شده از درخت اراک توسط دکتر سیدین و دکترشفیعی انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که دهانشویه در کاهش و درمان ژنژیویت پس از ۶ هفته استفاده موثر بوده است. [2]

حذف پلاک دندانی وکاهش و درمان خونریزی لثه با استفاده از خواص سواک موجود در دهان شویه‌ی پرسیکا:

در تحقیقی که در سال ۱۳۷۸ ه. ش. توسط استاد عموئیان ودکتر سیلا خوری صورت گرفت؛ نشان داده شده که دهان شویه ساخته شده از درخت اراک(پرسیکا) باعث کاهش پلاک دندانی وخونریزی لثه‌ای شده است. این مطالعه تجربی برروی ۶۰ دانش آموز دختر۱۵ تا ۱۸ سال مبتلا به بیماری لثه متوسط انجام شد. در این تحقیق افراد مورد مطالعه به دو گروه مساوی تقسیم شده، هر گروه تحت آموزش دهان قرار گرفتند. از افراد گروهی خواسته شد علاوه بر رعایت بهداشت دهان ودندان براساس آموزش‌های داده شده از دهانشویه پرسیکا استفاده کنند.اندازه گیری پلاک دندانی و خونریزی لثه در زمان شروع مطالعه و دو هفته و پنج

۱. ژنژیویت عبارت است از التهاب محدود به بافت نرم اطراف دندان‌ها

۲. پایان نامه مقطع دکترای دندانپزشکی دانشکده دندانپزشکی (مقایسه دهان شویه پرسیکا با کلرهگزیدین در رمان ژنژیویت) دکترمجتبی سیدین(استاد راهنما) ، دکترصدیقه شفیعی

هفته پس از شروع مطالعه انجام گرفت. یافته‌های این مطالعه از این قرار بود: پلاک دندانی و خونریزی از لثه پس از پنج هفته در بیماران مورد مطالعه به طور معنی داری کاهش یافته بود.[۱]

محققان دانشکده دندانپزشکی مشهد مطالعه‌ای را با هدف تأثیر دهانشویه ساخته شده از درخت اراک(پرسیکا) بر کاهش خونریزی لثه انجام دادند که در نهایت یافته‌های علمی این گروه از محققان نشان دهنده این مطلب بود که این دهانشویه در کاهش خونریزی لثه تأثیری فوق العاده داشته است.[۲]

در مطالعه سال ۱۳۸۰ ه. ش. که بر دهانشویه ساخته شده از درخت اراک(پرسیکا) صورت گرفت؛نتیجه چنین بود که ترکیبات درخت اراک باعث کاهش خونریزی لثه‌ای می‌شود.[۳]

تحقیقات سال ۱۳۷۷ه. ش محققین دانشگاه شهید بهشتی تهران پیرامون اثر خواص و ترکیبات چوب درخت اراک که در دهانشویه پرسیکا بکار برده شده نشانگر این مطلب بود که ترکیبات سواک در این دهان شویه کاهش خونریزی لثه را در پی دارد.[۴]

---

۱. پایان نامه مقطع دکترای دندانپزشکی دانشکده دندان پزشکی بابل(موضوع پایان نامه: بررسی اثر دهانشویه پرسیکا بر روی التهاب لثه بواسطه پلاک میکروبی در دانش آموزان یکی از دبیرستان‌های بابل) بابک عموئیان(استاد راهنما) ، دکترمهتاب سیلاخوری

۲. مجله دانشکده دندانپزشکی دانشگاه مشهد۱۳۸۵

۳. مجله دندانپزشکی جامعه اسلامی دندانپزشکان ۱۳۸۳-دکترافشین خورسند، دکترمحمد حسن صالحی سورمقی، دکتررضوان صالحی فرد: مقایسه تأثیر دهانشویه پرسیکا و کلرهگزیدین

۴. پایان نامه دکترای دندانپزشکی، دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی دکترحمید مقدس(استادراهنما) و دکترامید مهدوی(بررسی اثر دهانشویه پرسیکا با یا بدون عمل جرم گیری بر روی پلاک میکروبی و خونریزی از لثه در بیماران مبتلا به ژنژیویت

تأثیر دهانشویه‌ی حاوی مواد چوب درخت اراک بربهبود استئوماتیت آفتی عود کننده:

مجله دانشکده دندان پزشکی اصفهان در سال ۱۳۸۴ه. ش. مطالعه و تحقیق، محققان دانشکده دندان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را پیرامون تأثیر دهانشویه‌ی حاوی مواد چوب درخت اراک بربهبود استئوماتیت آفتی عود کننده[۱] را در قالب مقاله ایی که توسط دکتر پری چهر غلیانی ارائه شده بود، منتشر کرد. محققان در این مطالعه ۲۴ نفر از بیماران مراجعه کننده به مراکز درمانی و دانشکده دندان پزشکی اصفهان را که با تشخیص کلینیکی آفت، انتخاب شده بودند، تحت نظرو مراقبت قرار گرفتند. محققان دهانشویه‌ی پرسیکا را برای کنترل درد و سوزش و بهبودی استئو ماتیت آفتی به بیماران تحت نظر تجویز کردند. پس از بکارگیری دهانشویه جهت درمان، محققان مشاهده کردند که دهانشویه‌ی حاوی مواد چوب درخت اراک اثرات مثبتی در کاهش علائم زخم‌های آفت دهان شامل درد و سوزش ضایعات آفتی داشته است.

استادسعیدی به همراه محقق عابدی پور در تحقیق و آزمایشی بر بیماران تحت شیمی درمانی نتیجه گرفتند که دهانشویه ساخته شده از درخت اراک(پرسیکا) در پیشگیری از استئوماتیت در این بیماران بسیار موثر بوده است.[۲]

---

۱. Recurrent aphthous stomatitis-ras استئوماتیت(التهاب دهان) آفتی عود کننده یکی از شایعترین بیماری‌های مخاط دهان (ضایعات زخمی و دردناک دهان) است که برای آن روش درمان کاملی وجود ندارد و به علت عوارض جانبی داروهای شیمیایی، داروهای گیاهی (همچون گیاه سواک، انجیر، سیب، بابونه و. . .) برای بهبودو کاهش درد و سوزش آن مورد استفاده قرار می‌گیرند. این بیماری با متوسط شیوع جهانی بین ۱۷ تا ۲۰ درصدی می‌باشد.

۲. پایان نامه مقطع کارشناسی (مقایسه تأثیر دهانشویه پرسیکا و کلرهگزیدین جهت پیشگیری از

اثــرات دهانشــویه‌ی ســاخته شــده از چــوب اراک بــر بیمــاران ارتودنسی[1]:

در آزمایشــات و تحقیقــاتی دراز مــدت کــه در ســال ۸۱-۸۰توســط محققان دانشکده دندان پزشکی مشــهد بــرروی ۲۴ بیمــار ارتودنســی بــا میانگین سنی ۲ تا ۱۴ ساله انجام دادند یافته‌ها و نتایج قابل توصــیفی را بدست آوردنــد. پژوهشــگران قبــل از آغــاز مطالعــه و تحقیقــات شــاخص خونریزی لثه در تمامی بیماران راانداره گیری کردند. پــس ازانجــام دادن این کار نیزمراحل بعدی کار را با شروع درمان ارتودنسی پی گرفتنــد کــه همزمان با درمان ارتودنسی، شاخص لثه‌ای (خونریزی لثه) افزایش یافــت ولی مسئله اعجاب آور در آنجا بود که پس از تجــویز دهانشــویه‌ی حــاوی مواد چوب درخت اراک شاخص لثه‌ای در بیماران کاهش یافت. یافته‌ها و نتایج این محققان بیان کننده این موضوع است که مصــرف دهانشــویه‌ی حاوی مواد چوب ســواک جهــت کــاهش و حتــی از بــین بــردن بیمــاری ارتودنسی، دارویی بسیار مناسب است.

اثرات خمیر دندان ساخته شده از چــوب اراک بــر کــاهش پــلاک دندانی و بهبود بیماریهای لثه‌ای:

دکترحمیدرضا پور سلامی در ســال ۱۳۷۸ مطالعــه‌ای پیرامــون تــأثیر مواد و ترکیبات درخت اراک(خمیردندان پرسیکا) بر کاهش پلاک دندانی

استئوماتیت در بیمــاران تحــت شــیمی درمــانی بیمارســتانهای علــوم پزشــکی تهــران) دکتــرژیلا عابــد سعیدی(استاد راهنما) ، آیدا عابدی پور

۱. ارتودنسی : علــم وتکنیــک و مهــارت مرتــب و راســت و مــنظم کــردن دنــدان کــردن دنــدان و رفــع ناهنجاری‌های اسکلتی فک و صورت می‌باشد.

و بهبود بیماریهای لثه انجام دادند. در این مطالعه ۶۰ بیمار ۱۰ تا ۱۳ ساله انتخاب شدند ودر دو گروه قرار گرفتند. برای شروع آزمایش و ادامه مطالعه در این زمینه به گروهی خمیر دندان پرسیکا(حاوی مواد و ترکیبات سواک) و به گروه دیگر هم خمیر دندانی ساخته شده با ترکیبات شیمیایی جهت استفاده در مدت زمان مشخص شده داده شد. پس از ۴ هفته شاخص پلاک دندانی و بیماری لثه بررسی گردید ؛نتایج نشانگرکاهش شاخص‌های نام برده در گروهی بود که از خمیر دندان پرسیکا(خمیر دندان سواک) استفاده کرده بودند نتیجه این مطالعه دلالت بر مثبت واقع شدن سواک دارد.[۱]

gazi و همکارانش، در سال ۱۹۸۷ م. مطالعه‌ای را برای تعیین اثر ضد پلاک خمیر دندان پرسیکا(خمیر دندان سواک) انجام دادند . در این تحقیق دو میلی لیتر از خمیر دندان سواک را در ده میلی لیتر آب استریل حل کرده و غرغره گردید، که کاهش قابل ملاحظه‌ای پلاک دندانی در این آزمایش همه را به شگفتی وا داشت.[۲]

در مطالعه‌ی انجام شده توسط محققان ایرانی میزان پلاک دندانی و التهاب لثه‌ای مورد بررسی قرار گرفت؛هدف در این تحقیق علمی مقایسه تأثیردو خمیر دندان پرسیکا(خمیر دندان سواک) ساخت دانشکده داروسازی و دندانپزشکی کرمان و خمیر دندان داروگر بود. برای این

---

۱. مجله دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد پایان نامه تخصصی (ارزیابی یک خمیر دندان حاوی عصاره گیاهی بر کنترل پلاک و ژنژیویت در پسران ۱۳، ۱۲ ساله)

۲. Gazi mi. the antiplaque effect of toothpaste containing salvadora persica compared with chlorhexidine . gluconate. j clin preventive dent ۱۹۸۷ به نقل از مقاله دکتر عباس کریمی و دکتر پیام خزائلی در مجله دانشکده دندانپزشکی انشگاه علوم پزشکی مشهد۱۳۸۱ ش ۴ دوره ۱۴

ارزیابی ۳۰ نفر دانشجوی دندانپزشکی ۲۰ زن و ۱۰ مرد با میانگین سنی ۲۳ سال انتخاب گردیدند، محققان به هر یک از گروه‌ها دو هفته خمیر دندان پرسیکا و دو هفته بعد خمیر دندان داروگر تجویز و توصیه نمودند. در پایان دو هفته شاخص‌های پلاک و لثه ثبت گردید و بر روی اطلاعات حاصله، بررسی آماری صورت پذیرفت. نتایج حاصل از مطالعه نشان داد که شاخص پلاک و لثه در کاربران خمیر دندان پرسیکا بسیار کم بوده است. [۱]

بررسی آزمایشگاهی اثرات خمیردندان حاوی عصاره سواک ـ مریم گلی وکاسنی بر باکتریهای پلاک دندانی[۲]:

هدف محققان مشهدی از انجام دادن این تحقیق ارزیابی اثرات ضد پلاک خمیر دندان حاوی عصاره سواک بود؛بطوری که در این تحقیق اثرضد پلاک خمیر دندان حاوی عصاره سواک ـ مریم گلی و کاسنی در مقایسه با خمیر دندانی که فاقد عصاره سواک بود، بررسی گردید. افرادمورد مطالعه در این تحقیق ۱۲دانش آموزپسرمشهدی؛ با میانگین سنی ۷ تا ۱۲ ساله که دارای پلاک دندانی قابل توجهی بودند، صورت گرفت. پس از اتمام آزمون و آزمایشات مختلف نتیجه این مطالعه نشان داد که خمیردندان حاوی عصاره گیاهان سواک– مریم گلی و کاسنی بطور معنی داری بیشتر از خمیردندان‌های دیگر بر رشد باکتریهای پلاک

---

۱. مقاله علمی تحقیقی، دکتر عباس کمالی و دکتر پیام خزائلی، دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

۲. مجله دانشکده دندانپزشکی مشهد ۱۳۸۱ دکتر مریم خوردی ,دکتر عباس مکارم ,دکتر حمیدرضا پوراسلامی

اثر بازدارندگی داشته است. با توجه به نتیجه به دست آمده محققان اذعان داشتند: که استفاده از خمیر دندان حاوی عصاره سواک می‌تواند در کنترل پلاک میکروبی در کودکان و نوجوانان سودمند باشد.

آیا مصرف دهان‌شویه‌های ساخته شده از سواک که حاوی فلوراید موجود در سواک هستند، برای جلوگیری از پوسیدگی دندان موثر است؟

توصیه بیشتر دندانپزشکان به کسانی که از پوسیدگی دندان رنج می‌برند استفاده از دهانشویه‌های فلوراید دار است. دکتر شیرین معماران، متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت، درباره همین موضوع می‌گوید: مصرف منظم دهان‌شویه فلورایددار از پوسیدگی دندان پیشگیری می‌کند.

عصاره چوب درخت اراک دهان شویه ایی بی خطر برای زنان باردار:

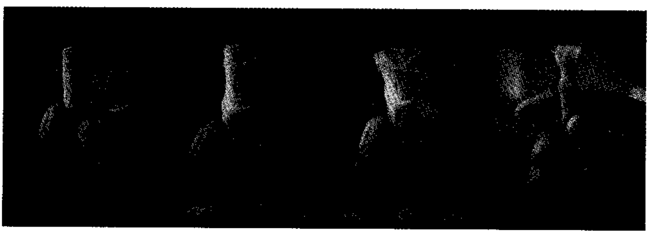


طبق آخرین اطلاعات علمی موجود درباره بهترین و مناسب ترین دهان شویه‌ها برای زنان باردار، دهان شویه‌هایی که بیشتر ترکیبات آن طبیعی و از سواک است مناسب ترین دهان شویه معرفی شده است. زیرا دهانشویه‌هایی که از گیاهان طبیعی تولید نشده‌اند بیشتر ضدعفونی کننده می‌باشند و به علت عوارض جانبی پس از مصرف برای زنان باردار توصیه نشده است . اما بزرگترین مزیت دهان شویه‌هایی طبیعی که با ترکیبات سواک در بازار موجود است خوراکی بودن این دهان شویه است ؛به همین دلیل زنان باردار با اطمینان می‌توانند از دهانشویه‌ی حاوی مواد سواک استفاده کنند.

شیوه صحیح سواک زدن:



شیوه صحیح گرفتن سواک:



باید سواک با استفاده از کف دست و انگشت شست گرفته شود تا اختیار کامل آن در اختیار شخص سواک کننده باشد. طرز قرار دادن انگشت شست بر چوب سواک بسیار مهم است؛ که آن هم باید نزدیک به سر(موی) سواک باشد تا در هنگام تماس با دندان چرخش پیدا نکند و نلغزد، زیرا با چرخش و دررفتن از انگشت شست احتمال آسیب رساندن

به لثه بسیار زیاد است. در هنگام سواک کردن زبان و دندان آسیاب انگشت شست باید عقب تر آورده شده و از نوک(موی) سواک فاصله بگیرد تا با زبان و دندان‌ها تماس پیدا نکند. به نوعی، نحوه گرفتن سواک باید با وضعیت‌های مختلف سواک بر دندان و زبان و حتی با مدت زمان سواک کردن هماهنگی یابد، یعنی امکان اجازه دادن حرکات کردن مچ و بازوها فراهم باشد تا عمل سواک صحیح تر صورت پذیرد. در صورتی که سواک غیر صحیح در دست قرار گیرد و استعمال آن نیز با شیوه ایی نادرست و خشن باشد آسیب بسیار جدی به لثه وارد می‌کند. ازشایع ترین علل بیماری خونریزی لثه تکنیک نادرست سواک یا مسواک زدن است . ممکن است چنین تصور شود که برای پاکیزگی دندان هر چه دندان‌ها را با وسواس و تندی و محکمی بیشتر از حد طبیعی و صحیح خود سواک زد نتیجه‌ی بهتری گرفته خواهد شد که چنین گمان و عملی بیماری خونریزی لثه را در پی می‌آورد چون لثه دارای بافتی بسیار حساس می‌باشد که در چنین جریان نادرستی آسیب می‌بینند. بنابراین شیوه صحیح سواک در دست گرفتن و مالیدن آن بر دندان‌ها موضوعی بسیار مهم محسوب می‌شود.

مدت زمان انجام سواک کردن دندان:

تمام دندان‌ها باید به یک‌اندازه سواک زده شوند. روش پیشنهادی، شیوه شمارشی است بدین شکل که هر ناحیه از دندان را به‌اندازه شماره مشخص شده توسط فرد(که البته بیشتر از ۱۰ و کمتر از ۵ نباشد مناسب تر است) معین گردد. شمارش یا در ذهن یا با دستی که خالی می‌باشد، انجام گیرد. تا سواک با نقاط مختلف دندان به یک‌اندازه تماس برقرار کند.

تکرار دفعات سواک زدن در شبانه روز:

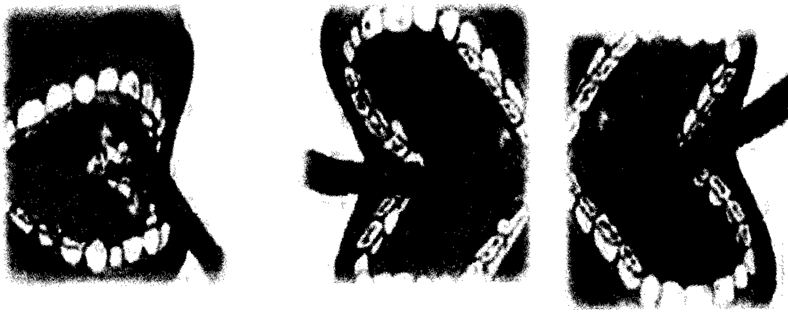


بدون تردید اوقاتی که در احادیث به آن اشاره شده بهترین زمان برای استعمال سواک است. بنابراین قبل از خواب، بعد از بیدار شدن(اول روز و آخر شب) ، در هنگام تغییر بوی دهان، هنگام تغییر رنگ دندان، هنگام داخل شدن به خانه یا هر اجتماعی، وقتی که قصد شستن صورت یا غسل کردن، قبل و بعد از غذا خوردن و. . . . پس می‌توان بیان کرد که در اوقات و وضعیتهای مختلف و گوناگون شبانه روز سواک کردن مورد تایید دین و علم پزشکی است.

موضع‌هایی که در سواک زدن نباید فراموش شود:

به منظور رسیدن به سنت صحیح پیامبر صلّی الله علیه و سلّم و همچنین کسب فواید سواک برای دهان و دندان باید تمامی سطوح دندان بالاخص قسمتی داخلی بالا و پایین و چپ وراست باید سواک داده شود. قسمت‌هایی که جرم زیادی می‌گیرند باید به شیوه‌ای که در تصویر

نمایش داده شده سواک زده شود.



تحقیقات و بررسی‌های علمی درباره سواک:



خواص و کاربرد فراوان چوب درخت اراک در زمینه تأمین بهداشت دهان و دندان سبب شده تا توجه بسیاری از پژوهشگرانِ دانشمند به آن جلب شود و تحقیقات مختلفی را در مورد اثرات این چوب در حیطه کاری خود انجام دهند. در مطالب زیر به نمونه‌هایی از این مطالعات و تحقیقات البته به طور خلاصه اشاره شده است.

درپژوهش دکتر جیمز ترنر درباره سواک، از دانشکده پزشکی دانشگاه تنسی آمریکا، که چگونگی این پژوهش در مجله علمی پزشکی دهان و

دندانپزشکی آمریکا منتشر شده، آمده است: تحقیقات و آزمایشات نشان داد؛که چوب سواک از درخت اراک حاوی مواد فعال ضد میکروب است. همچنین الیاف این چوب حاوی مواد مختلفی همچون نمک‌های معدنی، یونهای کلسیم، آهن، فسفات، سدیم، ویتامین ث و به‌اندازه ایی هم دارای تانن است که این ترکیبات به طور کلی درجلوگیری از خونریزی لثه، زخم لثه وتقویت لثه کاملا موثر است.

سرانجام مطالعه گروهی از دندان پزشکان دانشگاه سعود شاه عربستان سعودی درباره سواک به این نتیجه رسید که اثر سواک بر بهداشت دهان ودندان ازخمیر دندانها و مسواک‌های مصنوعی امروزی بیشتر است.

پرفسور محمد آل جریدلی رئیس بخش بیماری‌های دهان و دندان دانشگاه قاهره طبق یافته‌های علمی پزشکی چوب سواک که توسط گروهی متخصص در زمینه بیماری‌های دهان ودندان دانشگاه قاهره اعلام شده بود وی هم اظهار کرد: شرایط شیمایی موجود در سواک چند برابر از خمیر دندانها بهتر است.

مقاله و مطالعه چاپ شده محققان سوئدی پیرامون بحث سواک در مجله پریودنتولوژی شماره آگوست ۲۰۰۸م. نشان دهنده‌ی اهمیت بکارگیری سواک در شبانه روز است. این مطالعه نشان داد؛ترکیبات موجود در چوب درخت اراک قادر به از بین بردن باکتری که باعث بیماری پریودنتال می‌شود، هست و این امر در صورت تماس جسمی سواک با باکتری پریودنتال محقق می‌گردد.

دکتر طارق خوری طبق آزمایشات و مطالعاتی درباره سواک در مجله دندانپزشکیclinical preventive dentistry Alikelinxyسال ۱۹۸۳م. اعلام نمودکه: ریشه درخت اراک شامل کلر بسیار مفیدی است که برای

از بین بردن رنگ‌های زرد یا قهوه ایی دندان بسیار سودمنداست. همچنین دیگرمواد تشکیل دهنده سواک از پوسیده شدن دندان جلوگیری کرده و محافظی برای مینای دندان و دارویی مناسب برای التیام زخم لثه می‌باشد.

دکتر عبدالرحیم محمد استاد دانشکده دندانپزشکی در دانشگاه ریاض عربستان پس از تحقیقات انجام شده محققان بر سواک تأکید کرد: که ماده ضد باکتری وضد التهاب در چوب درخت اراک به فراوانی وجود دارد.

تیم پزشکی اعم از پزشکان کاردان و برجسته از سوی وزارت بهداشت کویت تحقیقاتی پیرامون خاصیت سواک آغاز نمودند که نتیجه تحقیقات خود را پس ازآخرین مرحله آزمایشات و تحقیقات فراوان اینچنین اعلام کردند:

توقف رشد باکتری‌های دهان و دندان به علت وجود مواد حاوی گوگردی در سواک بوده است.

ویتامین ث سواک تأثیر بسیار مهمی در تقویت مویرگهای لثه و بهبود التهاب لثه ایی داشته است.

ماده حاوی کلر و مواد سیلیکاتی در سواک وجود دارد که برای افزایش سفیدی دندان عاملی تاثیر گذار است.

ماده حاوی رزین درافزایش قدرت لثه زیادموثر بوده است.

در مراکز تحقیقی پزشکی پاکستان بحثی با هدف شناخت اثر سواک بر بیماری سرطان دهان پیگیری شد که بعد از مراحل علمی تحقیقی و آزمایشگاهی پزشکان این مراکز تاکید کردند: که عناصر موجود در سواک قدرت جلو گیری از رشد سلولهای سرطانی را دارد.

گروهی از دندانپزشکان سودانی سال ۲۰۰۴م. مطالعه ایی را با هدف

مقایسه سلامتی دهان و دندان افرادی که از سواک و افرادی که از مسواک مصنوعی استفاده می‌کنند، آغاز نمودند. نتایج این تحقیق به قرار زیر بود:

کاربرانی که به طور مداوم از سواک استفاده می‌کنند میزان پوسیدگی دندانی کمتری نسبت به گروه دیگر که فقط از مسواک مصنوعی استفاده می‌کنند را دارند. همچنین در این تحقیق ثابت شد که مواد تشکیل دهنده سواک در تولید بزاق دهانی نقش بسزایی دارد.

دکتر عاطف محمد شبل، دکتر عبدالله محمود، دکتریوسف عزالدین حموده، دکتر ناصربقیه و دکتر عبدالله دوسری مهمترین نتایج تحقیقات علمی درسال ۱۹۸۶ م دانشکده پزشکی ملک سعود ریاض را درباره سواک چنین اعلام نمودند:

ترکیبات سواک از رشد میکروب‌های دهان جلوگیری می‌کند.

مواد موجود در سواک سبب کاهش سرطان دهان و بخصوص سرطان حنجره می‌شود.

پژوهشی در دانشکده داروسازی، دانشگاه دمشق تحت نظارت دکتر زهیر پاپ درباره خاصیت سواک انجام شد. محققان در این تحقیق متوجه شدند که به کارگیری سواک مفیدتر ازمسواک‌های مصنوعی می‌باشد.

دکتر فوزی رزّاق پس ازانجام آزمایش بر سواک در دانشکده پزشکی دانشگاه قاهره متوجه شد که اثر سواک زدن بهتر است از مسواک‌های مصنوعی است.

در دانشگاه مینسوتای ایالات متحده امریکا مطالعه ایی جامع درباره تاثیر سواک بر دندان انجام شد که پس از آن مشخص شد، کسانی که از سواک استفاده کرده‌اند در مقایسه با افراد تحت آزمایشی که از سواک

استفاده نکرده‌اند کمتر با زخم‌های دهان مواجه شده‌اند.

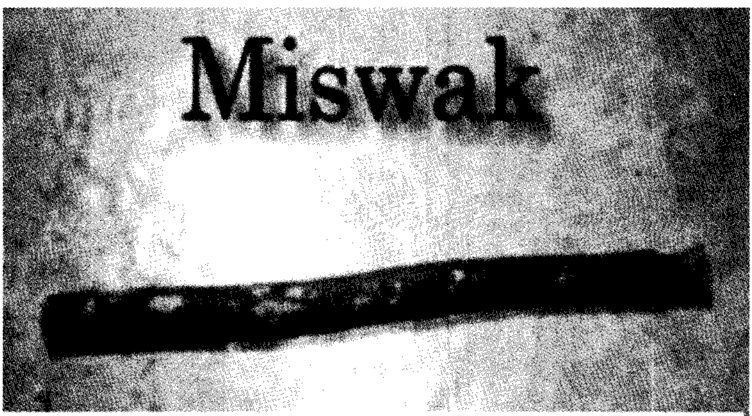
دکتـر کـن بیـورل مـدیر امـور علمـی از شـورای دانشـکده پزشـکی دندانپزشکی آمریکا پس ازیافته‌های تیم تحقیقاتی پزشکان دندان پزشک درباره سواک اعلام نمود: سواک می‌تواند جایگزین مسواک مصنوعی باشد.

درسال ۱۴۰۶هـ تحقیقـی در دانشـگاه ملـک سـعود عربسـتان بـرای بررسی ریشه درخت اراک(سواک) صورت گرفت، که بعداز چند ماه تحلیل و بررسی محققان ثابت کردند که مواد و محتویات فعال شیمیایی درخـت اراک قـدرت عجیبـی در سـالم نگـه داشـتن سـطح دهـان و دنـدان‌هـا دربرابرتاثیرات اسیدها دارد؛ بطوری که حتی ضد پلاک دنـدانی و التهـاب لثه ایی و دیگر بیماری‌های دندانی می‌باشد. برهمین اساس پس از اتمـام تحقیقات اظهار داشتند: که سواک زدن قـدرت توانـایی مبـارزه و از بـین بردن بسیاری از باکتری‌های دهان را دارد.

تیم تحقیقاتی در دانشگاه ایلینویز در شـیکاگو بـا کشـف موادتشـکیل دهنده سواک اعلام نمودند که سواک حاوی موادی طبیعی ضد میکروبـی می‌باشد که برای جلوگیری از آسیب‌های دهانی و کاهش ظهـور حفـرات دندانی و بیماری‌های لثه ایی سودمنداسـت. محققـان در ایـن مطالعـه از ریشه و ساقه درخت اراک اسـتفاده نمودنـد. آنهـا تـاثیر جویـدن سـواک ومسواک کردن و تمیز نمودن دهان و دنـدان بـا سـواک را در آزمایشـات خود ادامه دادند تا اینکه ثابت نمودند که جویدن سواک و مسواک کـردن باسواک به طور کامل لایه (پلاک دندانی) انباشته شده بر سطوح دنـدانی را تمیز و ضد عفونی می‌کند و با ماساژ دادن این چوب بر لثـه‌هـا جریـان خونی را برای گردش خون تحریک می‌کند.

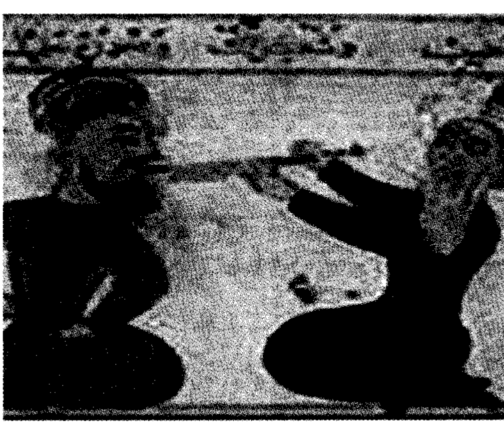
یکی دیگر از مطالعات شـناخته شـده در زمینـه بررسـی‌هـای علمـی

سواک، تحقیق انجام شده توسط محققان موریتانی در دانشگاه نواکشوت بود که به بررسی خمیردندان‌هایی که حاوی مواد شیمیایی هستند با خمیردندان‌های ساخته شده از عصاره سواک، نتیجه این مطالعه نشان داد که خمیر دندان سواک نسبت به خمیر دندانهای دیگر قدرت حذف پلاک دندانی بیشتری دارد. محققان این دانشگاه اعلام نمودند که روند جویدن سواک را معادلی برای قرار دادن فلوراید بر دندانها دانسته‌اند و سواک را ازبهترین مسواک‌های موجود در دنیا برای تمیز نمودن دهان ودندان معرفی نموده‌اند، زیرا دریافتند که که از جمله اثرات سواک افزایش ترشح بزاق می‌باشد، که ترشح این بزاق در تمیز کردن دندانها و کاهش محیط اسیدی درون دهان بسیار مفید است.



سواک در طب سنتی:

چوب درخت اراک در طب سنتی دارای جایگاه ویژه‌ای است، زیرا دارای مواد وترکیباتی غنی از آنتی بیوتیکها برای غلبه بر بیماریهای دهان و دندان می‌باشد. بیشترین کاربرد سواک در طب سنتی برای رفع زردی دندان، رفع نمودن بوی بد دهان، محکم شدن لثه بوده وهست. ابوریحان بیرونی با توجه به شواهد وتجارب پزشکی طب سنتی وتاریخچه استفاده سواک در طب سنتی می‌گوید: تجارب حکمای طب سنتی گویای این است که چوب درخت اراک(سواک) بهترین چوب برای مسواک زدن است. [۱]



۱. الصیدلیه فی الطب(داروشناسی در پزشکی) ، ابو ریحان بیرونی، باقر مظفرزاده، ص ۷۵

چند برنامه تلویزیونی درباره سواک :



دکتریحیی سحیب استاد دندان شناسی و بیماری‌های دهان و دنـدان در برنامه (الأعشاب و الشباب) [1]کانال ماهواره ایی نفرتیتیnefer titi چوب درخت اراک را اینچنین به عامـه مـردم شناسـاند: (چـوب درخـت اراک) سواک عبارت است از ماده خردلی که قادر به کشتن باکتری‌هـای دهـان است و از قرار گرفتن پلاک برسطوح دندان جلوگیری می‌کند و همچنین دهان را معطر کرده و سبب تحریک بیشتر گردش خون در مـویرگ‌هـای لثه می‌شود. از دیگر خواص سودمند سواک ضدعفونی کننده قوی و مفید برای بیماران دیابتی و مانعی برای خونریزی لثه اسـت. دکتـر سـحیب در پایان گفته هایش بکارگیری سواک در طول روز و شب را به عامـه مـردم توصیه نمود.

۱. جوانان و گیاهان

فضل سواک : دکتر نبیل العِوَضی[۱]



از جمله امور زیبا در دین حنیف و آسان گیر و شریعت و سنت نبوی فضیلت سواک می‌باشد. احادیث فراوان از پیامبر صلّی الله علیه و سلّم درباره فضیلت سواک روایت شده است. از جمله پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «السواک مطهره للفم، مرضاه للرب»

«سواک ابزار(و وسیله) پاکیزگی دهان (و دندان) و موجب رضایت و خشنودی پروردگار است. »یعنی شخص با سواک کردن می‌تواند خداوند را از خود راضی کند. غایت و نهایت سواک برای این دنیا پاک کردن و نظافت دهان است . و این از زیبایی و بزرگی شریعت اسلام می‌باشد که حدیث شریف اشاره به پاکی و نظافت دهان با سواک دارد و با تاسف چه بسیار انسان‌هایی هستند که از این حدیث فهم و بهره‌هایی نبرده و آن را به کار نبرده‌اند و با این کار یاران و دوستان و حتی همسرشان را از خود دور و عاجز می‌کنند و آن هم به دلیل بوی نامطبوع دهانشان به سبب عدم بکارگیری سواک می‌باشد. در حالی که شریعت انسان را به تمامی

---

۱. برای دسترسی به فیلم کامل این برنامه به سایت www. emanway. com مراجعه شود.

امور خیر تشویق و رهنمود می‌کند. پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «عشره من الفطره : . . . و السـواک . . . ». سـواک کـردن از جملـه امـور فطرت است.) فرقی ندارد که سواک کردن با چوب درخت اراک باشد و یا غیر از آن با چوب هر درخت دیگری و یا مسواک و خمیر دندان باشد. اگر انسان در سواک کردن نیتش را برای خداوند خالص گرداند خداوند متعال از وی راضی می‌شود. البته سواک(چوب درخـت اراک) منـاب تـر و بهتـر است. و هدیه نبوی می‌باشد.

پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرمودند: «لو لا أن أشـق علـی أمتـی-أو: علی الناس-لأمرتهم بالسواک مع کل صلاه»«اگر بر امتم ـ یـا : بـر مـردم (سخت) و دشوار نمی‌شد سواک زدن با هر نمازی را بر آنان امر می‌کردم. » پس اگر پیامبر صلّی الله علیه و سلّم امر مـی‌نمودنـد بایـد قبـل از هـر نمازی سواک زده می‌شد.

دین کامل و تام اسلام شامل تمامی حاجات انسان است. هر گاه پیامبر صلّی الله علیه و سلّم وارد خانه می‌شدند قبل از هر چیز سواک می‌زدند و این حدیث از عائشه رضی الله عنها روایت شده و فرمودند: کـان إذا دخـل بیته بدأ بالسواک. (هنگامی که نبی اکرم صلّی الله علیه و سـلّم بـه خانـه وارد می‌شدند از سواک زدن آغاز می‌کردند.) ایـن از جملـه برکـات دیـن اسلام می‌باشد، مراعات اهل خانه باید رعایت شود و نباید بـا بـوی دهـان وارد خانه شد تا همسر و اهل خانه از بوی دهان عاجز نشوند.

پیامبر صلّی الله علیه و سلّم هر وقت از خواب بیدار مـی‌شـدند سـواک

می‌زدند. کان النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم إذا یستقظ من اللیل إستاک «هر گاه نبی اکرم صلی الله علیه وسلم، شب هنگام از خواب بلند می‌شدند سواک می‌زدند. » این در حالی است که مردمانی هستند بعد از بیدار شدن از خواب با انواعی از خمیر دندان‌ها مسواک می‌زنند، یاد آورشویم که ما نمی‌گوییم که از خمیر دندان استفاده نشود بلکه می گوییم سواک از خمیر دندان مناسب تر و بهتر است. و این گفته را بسیاری از اطباء روز اثبات نموده‌اند که سواک قاتل انواع میکروب و پاک کننده دهان و حمایت کننده دندان است و فواید دیگری دارد که در خمیر دندان‌های امروزی یافت نمی‌شود. زیرا در سواک مواد طبیعی فراوانی وجود دارد که دارای منافع زیادی است و و برعکس این قضیه در خمیردندان‌های امروزی مواد شیمیایی فراوانی وجود دارد. پیامبر صلّی الله علیه و سلّم هر گاه برای نماز شب بیدار می‌شدند سواک می‌زدند. «کان النّبیّ صلّی الله علیه و سلّم إذا قام من اللیل یشوص فاه بالسواک»

«نبی اکرم صلّی الله علیه و سلّم هر گاه از (خواب) شب بلند می‌شد، دهان (و دندان مبارکشان را) با سواک می‌شست. »و این سواک کردن شبانه فقط برای پاک کردنو تنظیف دهان نبوده و نیست بلکه یکی از فواید این سواک زدن این است که خواب و خمیازه کشیدن را از انسان دور می کند. و در این صورت هم شیطان از انسان دور می‌شود و خواب از چشمانش می‌پرد. و این هدیه پیامبرمان صلّی الله علیه و سلّم می‌باشد.

برنامه «و ما ینطق عن الهوی» توسط دکتر زغلول نجار:

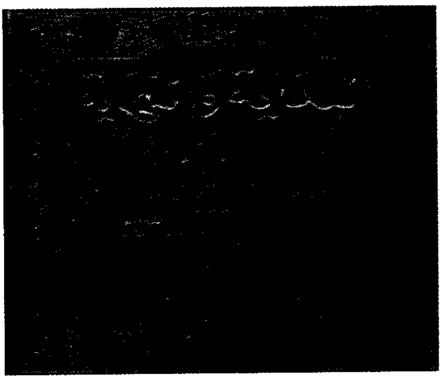


دکتر زغلول نجار حفظه الله درباره حقایق علمی که در احادیث سواک از پیامبر صلّی الله علیه و سلّم روایت شده برنامه‌هایی را در کانال‌های ماهواره ایی عربی تقدیم به مسلمانان نموده، از جمله برنامه ایی بود که در کانال اقرأ عربی و دیگر کانال‌های اسلامی پخش شد. دکتر نجار پس از بیان چندین حدیث سواک اظهار داشت که در زمانی که ما در آن زندگی می‌کنیم حقایقی درباره چوب درخت اراک به دست آمده که همه دال بر صدق رسالت پیامبر صلّی الله علیه و سلّم است چرا که متخصصین و علما به تازگی درباره خواص سواک اطلاعاتی به دست آورده‌اند در حالی که قرن‌ها پیش پیامبر صلّی الله علیه و سلّم استعمال سواک را به مسلمانان توصیه نموده و این هم وحی از جانب خداوند بوده است. پیامبر صلّی الله علیه و سلّم فرموده است که سواک پاکی دهان را در پی دارد و علم در عصر حاضر کشف نموده که مواد موجود در الیاف سواک بر اثر وجود میکروب و باکتری کشی پاکی، تنظیف و خوشبویی دهان را تضمین می‌کند و سموم و باکتری‌های که بر اثر باقی مانده غذا در لابه لای دندان‌ها جمع شده را از بین می‌برد. ماده خردلی در سواک با رائحه ایی که دارد دهان را خوشبو می‌کند.[1]

۱. فیلم کامل این بحث در سایتwww. forsanelhaq موجود می‌باشد.

چند داستان درباره چوب درخت اراک(سواک) :

۱) داستانی درباره سواک در کتاب (البدایه و النهایه) : [۱]



ابن کثیر رویدادی که ابن خلکان از شیخ قطب الدین یونینی نقل شده را بازگو می‌کند که گفته: خبری به ما رسیده که در سال ۶۶۵هجری قمری مردی که او را ابی سلامه می‌خواندند از ناحیه بصری در شام بوده که نسبت به اسلام هرزه گو و یاوه گوی بوده، نزدش در مورد سواک و فضیلتی که درباره آن آمده صحبت می‌کنند . او به حالت تمسخر و توهین به سواک می‌گوید به خدا سوگند من سواک به کار نمی‌برم مگر در مخرجم(مقعد) ، پس سواک را گرفته و آن را در مخرجش برده و بیرون آورد. پس از مدتی از درد شکم و مخرجش شکایت می‌نمود؛این شکم درد تا نه (۹) ماه همانند زنان حامله ادامه داشت تا اینکه پس از نه ماه از مخرجش جانداری که دارای دو دست و دو پا بود، خارج شد که

---

۱. البدایه و النهایه، ابن کثیر ج ۱۳ ص ۲۸۹

بدن این جاندار مانند گرگ و سرش همچوسر ماهی و عقبش نیز همانند خرگوش بود. بعد از اینکه این موجود از مخرج آن مرد خارج شد دخترش ضربه‌ای برسرش زد و مُرد واما مرد پس از خارج شدن حیوان از مقعدش دو روز زنده ماند و در سومین روز مُرد و در آن مدت همواره می‌گفت: (هذا الحیوان قتلنی و قطع أمعائی) این حیوان مرا کشت و روده و معده ام را قطع کرد. گروهی از مردم ناحیه بصری به همراه خطباء این حیوان را به صورت زنده مشاهده کرده و دیده‌اند که بعد از مدتی مُرده است.

نقاشی زیر، تصویری نزدیک و شبیه به حیوان نام برده در داستان دارد.



۲) داستانی درباره سواک درجنگ فسطاط:



نایف منیر فارس درکتاب (الاعجاز العلمی فی القرآن والسنه) اینچنین آورده : گفته شده که در جنگ فسطاط که منجر به فتح مصر شده، (قبل ازرویارویی دو سپاه با هم، گروهی از سربازان لشکر کفر برای تفحص و جمع آوری اطلاعاتی نظامی از اوضاع پیاده و سواره نظام‌های مسلمانان ازدور سپاه مسلیمن را زیر نظر گرفته بودند و سربازان نیز مشغول به جویدن و مکیدن سواک خود بودند جاسوسان چنین برنظر و دیدشان آمده که این گروه از مسلمانان چوب می‌خوردند پس ترسیده و آنجا را ترک کرده وبه فرمانده هان خویش خبر دادند که سربازان تکه چوبی بر دهان داشته و آن را می‌خوردند این خبر مبنی بر اینکه سربازان اسلام چوب می‌خورند رعب و وحشتی بین فرماندهان و سربازانشان‌انداخت که منجر به پیروزی مسلمانان در این جنگ شد.

اقرار دکتر رودات مدیر میکروبیولوژی دانشگاه روستوک آلمان درباره عظمت چوب درخت اراک:[1]

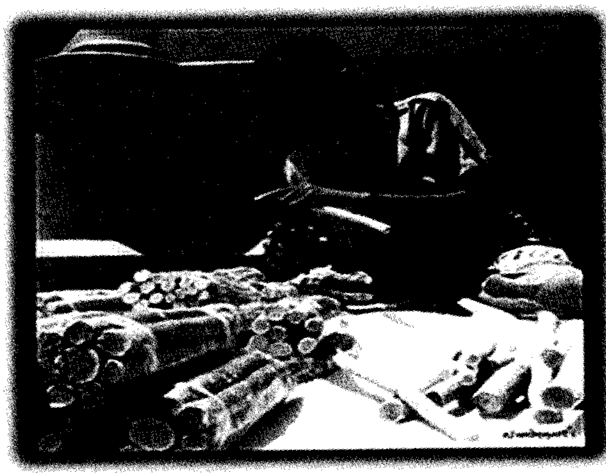
مجله آلمان شرقی در شماره چهارم خود در سال ۱۹۶۱ میلادی، به نقل از مقاله‌ای از دانشمند دکتر رودات مدیر مرکز میکروب شناسی دانشگاه روستوک، می‌نویسد: در کتابی که درباره سفرها و خاطرات بلاد عرب نوشته شده بود، درباره چوب درخت اراک با طرزی استهزا آمیزی آمده بود که در این قرن مردمانی در کشورهای عربی با چوب درخت اراک(سواک) دهان و دندانشان را تمییز می‌کنند. دراین باره فکر نمودم که آیا در پشت این قطعه چوب حقیقتی علمی وجود دارد یا نه؟وهنگامی که یکی از دوستانم از کشور سودان این چوب مسواک را برایم آورد، فرصتی یافتم که بر آن چوب تحقیقی انجام دهم و فوراً جستجو و تحقیق خود را با آزمایشاتی بر آن چوب آغاز نمودم. پس از خیس کردن و کوبیدن چوب مسواک آن را بر میکروب‌هایی قرار دادم و آثار و نتایجی برایم آشکار شد که چوب مسواک(سواک) همانند پنیسیلین اثر میکروب‌کشی مقوی دارد.

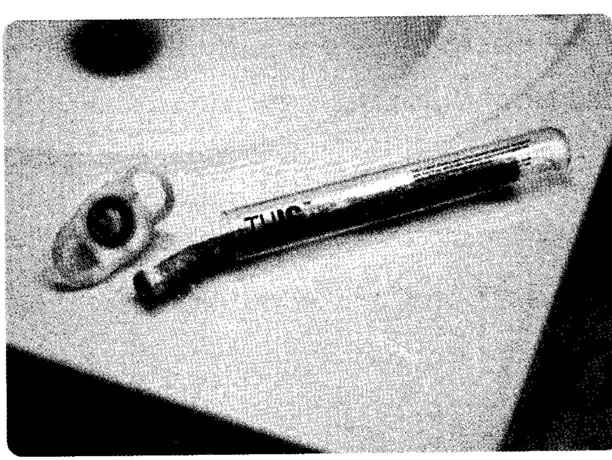
مردم این چوب را چند قرنی است که به عنوان مسواک دندان استفاده می‌کنند در حالی که مسلمانان از چهارده قرن پیش این چوب را به عنوان مسواک بکار می‌گیرند.

---

۱. روائع الطب الاسلامی، الدکتور محمد نزار الدقر

دکتر فرید ریک فیستر در مطالبی که در همان مجله بیان کـرده بـود درباره این دانشمند (رودات) افزود: وی در طی هفت سال گذشته غیـر از چوب اراک از مسواک دیگری استفاده نکرده است.





سخن پایانی:

بررسی احادیث سواک با علم روز به روشنی نشان داد که آنچه را رسول خدا صلّی الله علیه و سلّم بیان فرموده‌اند وحی از جانب خدای متعال است، لذا دالّ بر صدق پیامبری آن بزرگوار صلّی الله علیه و سلّم می‌باشد. و نیز بیان این مطلب که یکی از اهداف بزرگ و حکمت‌های مهم احکام و مقررات اسلامی، طب پیشگیرانه، از طریق پیشگیری از بیماری‌ها و تامین سلامت انسان است.

بدین سان، انسان می‌تواند با اجرای فرموده‌های خدای متعال که توسط رسول گرامی اسلام صلّی الله علیه و سلّم به بشریت رسیده است به بزرگترین نعمت الهی که سعادت و سلامت دنیا و آخرت است دست یابد.
و صلّی الله علی سیّدنا محمّد و علی آله و صحبه و سلّم، سبحان ربّک ربّ العزّةِ عمّا یصفون و سلام علی المرسلین و الحمد لله ربِّ العالمین.

ناصر خاوری
کردستان ـ مریوان

فهرست منابع:

- قرآن کریم
- تفسیر القرآن العظیم الامام عمادالدین ابوالفداء اسماعیل بن کثیر القرشی الدمشقی
- تفسیرالقرآن العظیم مسنداً عن رسول الله و الصحابه و التابعین الامام عبدالرحمن بن محمد بن ادریس الرازی ابن ابی حاتم
- روح المعانی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی الامام شهاب الدین محمود الآلوسی البغدادی
- فتح القدیر الجامع بین فنی الروایه و الدرایه من علم التفسیر الامام محمدبن علی بن محمد الشوکانی
- مکتبه الشامله برای استفاده از تفاسیر(عبدالرزاق، سمرقندی، قرطبی، الکشاف، بیضاوی)
- صحیح البخاری للامام أبی عبد الله محمد بن اسماعیل ابن إبراهیم بن المغیره الجعفی البخاری
- فتح الباری شرح صحیح البخاری للامام الحافظ احمد بن علی بن حجر العسقلانی
- شرح صحیح البخاری لابن بطال ابی الحسن علی بن خلف بن عبدالملک
- صحیح مسلم بشرح النووی للإمام أبی زکریا یحیی بن شرف النووی
- فتح الملهم شرح صحیح مسلم شیخ شبیر احمد عثمانی عبد الرئوف مخلص
- سنن ابی داود للإمام ابی داود سلیمان بن الاشعث السجستانی
- عون المعبود شرح سنن ابی داود للعلامه ابی الطیب محمد شمس الحق العظیم آبادی
- سنن ابن ماجه للإمام ابی عبد الله محمد بن زید القزوینی
- سنن الدارمی امام عبد الله بن عبدالرحمن الدارمی السمرقندی

ـ سنن الترمذی للإمام ابی عیسی محمد بن عیسی بن سوره
ـ سنن ابن ماجه للإمام ابی عبد الله محمد بن زید القزوینی
ـ سنن النسائی للإمام أبی عبد الرحمن أحمد بن شعیب النسائی
ـ سنن الدارقطنی للإمام علی بن عمر الدار قطنی
ـ بلوغ المرام من ادله الاحکام الامام الحافظ ابن حجر العسقلانی ترجمه و شرح محمد علی خالدی
ـ عمده الاحکام من کلام خیر الانام مما اتفق علیه الشیخان البخاری ومسلم الإمام الحافظ أبی محمد عبد الغنی بن عبد الواحد المَقْدِسِی
ـ سبل السلام شرح بلوغ المرام من جمع أدله الاحکام للشیخ محمد بن اسماعیل الامیرالیمنی الصنعانی تحقیق عصام الدین الصبابطی عماد السید
ـ المستدرک علی الصحیحین امام أبی عبدالله الحاکم نیشابوری
ـ صحیح ابن خزیمه
ـ المصنف لابن ابی شیبه امام ابی بکر عبدالله بن محمد بن ابراهیم ابی شیبه العبسی
ـ الجامع لشعب الایمان للإمام ابی بکر احمد بن الحسین بیهقی
ـ حلیة الأولیاء وطبقات الأصفیاء للإمامأبی نعیم أحمد بن عبد الله الأصفهانی
ـ السنن الصغیر للإمام الحافظ ابی بکر احمد بن الحسین بن علی البیهقی
ـ مسند الإمام أحمد بن حنبل، للإمام أحمد بن حنبل الشیبانی
ـ المنتخب من مسندعبن بن الحمید
ـ المعجم الکبیر أبی القاسم سلیمان الطبرانی، تحقیق : حمدی عبد المجید السلفی
ـ المستدرک علی الصحیحین للإمام أبی عبد الله محمد بن عبد الله المعروف بالحاکم
ـ مجمع الزوائد ومنبع الفوائد للإمام نور الدین علی بن أبی بکر الهیثمی
ـ صحیح ابن حبان

- السنن الكبرى للإمام أبى بكر أحمد بن الحسين البيهقى
- التلخيص الحبير فى تخريج أحاديث الرافعى الكبير للإمام أحمد بن على بن حجر العسقلانى
- مؤطا للامام مالک
- المجموع شرح المهذب للإمام أبى زكريا محيى الدين بن شرف النووى
- المذهب فى اختصار السنن الكبير للبيهقى الإمام ابو عبدالله محمد بن احمد بن عثمان الذهبى الشافعى
- مغنى المحتاج دلى معرفه معانى الفاظ المنهاج للشيخ شمس الدين محمد بن الخطيب الشربينى على متن منهاج الطالبين للإمام نووى
- موسوعه الامام الشافعى الامام ابى عبدالله محمد بن ادريس الشافعى القريشى
- البيان فى مذهب الامام الشافعى شرح كتاب المذهب ابى الحسن يحيى بن ابى الخير سالم العمرانى الشافعى اليمنى
- الحاوى الكبير فى فقه مذهب الامام الشافعى و هو شرح مختصر المزنى - تصنيف ابى الحسن على بن محمد بن حبيب الماوردى البصرى
- الوجيز فى الفقه عبدالعظيم بدوى
- الفقه الاسلامى و ادلته د. وهبه الزحيلى
- فقه السنه د. السيد سابق
- صحيح فقه السنه و ادلته و توضيح مذاهب الاربعه ابو مالک كمال بن السيد سالم
- مجموع الفتاوى شيخ محمد بن صالح العثيمين
- الشرح الممتع على زاد المستقنع للشيخ محمد بن صالح العثيمين
- الطب النبوى الإمام شمس الدين محمد بن أبى بكر ابن قيم الجوزيه
- زاد المعاد الإمام شمس الدين محمد بن أبى بكر ابن قيم الجوزيه
- الطب النبوى د. اكرم رضا
- روائع الطب الاسلامى الدكتور محمد نزار الدقر

ـ موسوعه الاعجاز العلمی فی القران الکریم و السنه المطهره یوسف حاج احمد
ـ الاعجاز العلمی فی السنه النبویه دکتر صالح بن احمد رضا
ـ الاعجاز العلمی فی القرآن والسنه نایف منیر فارس
ـ مختارالصحاح محمدبن ابی بن عبدالقادر الرازی
ـ حجه الله البالغه شیخ احمد شاه ولی الله محدث دهلوی مولانا سیدمحمدیوسف حسین پور
ـ آموزش نماز د. عبدالله بن احمد بن علی زید. اسحاق بن عبدالله دبیری
ـ الصیدلیه فی الطب (داروشناسی در پزشکی) ، محمد بن احمدابو ریحان - بیرونی باقر مظفرزاده
ـ برهان قاطع محمد حسین بن خلف تبریزی
ـ فرهنگ فشرده سخن دکتر حسن انوری
ـ المنجند عربی به فارسی محمد بند ریگی
ـ فرهنگ کردی فارسی هه نبانه بورینه عبدالرحمن شرفکندی(ماموستا هه ژار)
ـ دایره المعارف گیاهان دارویی هادی طهوری
ـ مفردات پزشکی و گیاهان دارویی ایران آیینه چی
ـ طب النجات توصیه‌های اطباء سنتی کاظم کیانی
ـ اطلاعات جامع گیاهی(گیاه درمانی) هیئت علمی واحد پژوهش
ـ گیاهان دارویی سنتی ایران دکتر غلامرضا امین
ـ متداولترین گیاهان دارویی دکتر غلامرضا امین
ـ میکروب شناسی دهان فیلیپ مارش مایکل مارتین فریدون ملک زاده شیرین ملک زاده
ـ بررسی علمی انسان سیری در کالبد و روان آدمی کریستو فرکینگ محمد رضا غفاری
ـ دندانپزشک خانواده جلال پورهاشمی
ـ راهنمای پزشکی خانواده، بیماری دندان و لثه (انجمن پزشکی بریتانیا) وجیهه علیزاده

- راهنمای پزشکی خانواده بیماری دهان، حلق، بینی، سینوسها و حنجره (انجمن پزشکی بریتانیا) علیرضا منجمی
- گیاهان دارویی دکتر علی زرگری
- بیماریهای عفونی‌اندری یولای بینیت دکتر هومان اکتایی دکتر شهرام مفاضی

مقالات، پایانامه ها، مجلات، نشریات و گزارش کنگره‌های علمی :

- دیابت و بیماریهای پریودنتال، دکتر سهیلا بخشنده گروه آموزشی سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی، دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران
- سرطان دهان، علل و اپیدمیولوژی آن در ایران دکترآتس سا پاک فطرت، گروه آموزشی بیماری‌های دهان، دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد
- مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل ویژه نامه دندان پزشکی ش ۳ ص۷ الی ۱۳ سال ۱۳۸۳ دکتر بابک عموئیان استاد یار گروه پریودوتنولوژی دانشکده دندان پزشکب بابل، دکترمهتاب سیلاخوری دندان پزشک
- اطلاعات علمی سال بیست و پنجم مهر ۱۳۸۹
- نشریه پزشکی امروز ش ۶۱۰ ص۱
- نشریه زنان ش ۶۲ سال
- روزنامه رسالت، شماره ۶۵۳۶ به تاریخ ۸۷/۷/۷، صفحه ۱۹ (سلامت)
- مجله دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد سال ۱۳۸۵ ج ۳۰ ش۴و۳
- مجله دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل ۷۹-۱۳۷۸
- مجله دندانپزشکی جامعه اسلامی دندانپزشکان ۱۳۸۳

ـ مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه آزاداسلامی واحدعلوم پزشکی تهران ۸۱-۱۳۸۰

ـ مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی ۷۶-۱۳۷۵

-مجله دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان ۱۳۸۱

ـ مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۱۳۷۷

ـ مجله دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ۱۳۷۷

ـ نشریه جمهوری اسلامی ۱۳۸۵/۱۰/۱۹ مقاله دکترمحمدرضاجوهری

ـ نشریه طب و تزکیه۱۳۷۷ ش ۳۱ مقالع علمی دکتراشرف سادات صانعی، علیرضا نیک بخت نصرآبادی، محمد اسماعیل زاده

-مجله دندانپزشکی امروز ش ۱۱

ـ مقایسه تأثیردو خمیر دندان پرسیکا و داروگربر شاخص‌های پلاکی لثه‌ای، دکتر عباس کمالی، دکتر پیام خزائلی، دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران

ـ پنجمین کنگره بین‌المللی انجمن دندانپزشکی ایران. ۱۳۷۷. تهران

ـ مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان زمستان ۱۳۸۶; ۶(۴ (پی در پی ۲۵) (ویژه نامه)) : ۷-۱۴.

ـ مجله دانشکده دندانپزشکی اصفهان ۱۳۸۴ ؛۱(۴، ۳) : ۳۹-۳۵

روزنامه کیهان-شماره ۱۸۹۲۱

ـ دنیای تغذیه شماره ۸۱ مقاله‌ی دکتر محمد حسین صالحی سورمقی دکترای تخصصی فارماکوگنوزی

ـ مروری بر تحقیقات انجام شده در مورد اثرات مسواک طبیعی در مقابل مسواک مصنوعی، دکتر فهیمه سادات طباطبائی، گروه آموزشی مواد دندانی، دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

-سلامت دهان ودندان، سلامت عمومی و کیفیت زندگی: دکتر سرافیل بالائی،

دکتربهـــرام هراتـــی، دکترپریســـااکر زاده؛بخـــش ســـلامت دهـــان، دانشـــکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

ـ اطلاعات علمی س ۲۴ ص ۱۶-۱۷ دکتر رضا عمرانی

ـ مقایسه اثرات دهانشویه پرسیکا و کلرهگزیـدین، دکتـر مـریم پوسـتی، دکتـر مهـرداد رادور، دکتـر شـکوفه یعقـوبی، دکتـر رونـاک احمـدی؛مرکز تحقیقـات دندناپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ـ مجله دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران۱۳۸۶

ـ کیهان فرهنگی، ش۲۴۵، رعایت بهداشت در سنت پیـامبر، زینـت علـی تـاج علی

ـ نشریه زنان ش ۶۲، دهانشویه جدید برای زنان باردار

ـ پزشکی امروز ش ۶۱۰، بیماری پریودنت

ـ نشریه جمهوری اسلامی مقاله دکتر محمدرضاجواهری ۱۹|۱۰|۱۳۸۵

ـ نرم افزار نمایه مربوط کتابخانه عمومی ایران

ـ و ده‌ها سایت اینترنتی

انشاءالله به‌زودی آثار زیر نیز از صاحب همین قلم منتشر می شوند:

۱) **احکام سواک** (مسائل فقهی سواک)
مؤلف: دکتر عبدالله بن معتق السهلی‌استاد دانشگاه اسلامی مدینه منوره
مترجم: ناصر خاوری

۲) **مجموعه فتاوا درباره مسائل فقهی زنان** (شیخ عبدالعزیز بن عبدالله بن باز و هیئت دائمی فتوای ریاض)
جمع و ترتیب: محمد المسند
مترجم:ناصرخاوری

۳)**بهشت در قرآن و احادیث صحیح**
مؤلف: محمد ملا فایق شهره زور ی مترجم :ناصر خاوری

٤)**چهل داستان در صحیحین**(بخاری و مسلم)
جمع، ترتیب، ترجمه: ناصرخاوری

۵)**زیتون در قرآن و طب نوین** مؤلف: ناصر خاوری

۶)**اعجاز رنگ هادر قرآن** مؤلف: ناصر خاوری

۷)**کشتی گمشده نوح** مؤلف: ناصر خاوری